

頭暈天旋地轉 恐耳石症來襲



耳鼻喉專科 邱騏驄 醫生

有市民表示近日出現頭暈，感覺有如天旋地轉，十分不舒服，起初以為自己耳水不平衡而求醫，誰知確診耳石症。有耳鼻喉科專科醫生指，耳水不平衡與耳石症其實並不相同，前者暫時只能用藥物舒緩，後者則可透過復位治療康復，因此，病者若發現徵狀宜盡快求醫，康復後更應留意日常生活，避免復發。

耳石，人人都有，但並非指耳內生石，亦不是耳垢，它其實是碳酸鈣的晶體。要解釋耳石症，先要認識耳朵結構，耳朵分3個部分，外耳是指耳膜對外部位；中耳即是耳膜對內的空間；而耳石則位於內耳。耳朵除聽聲音外，亦有平衡功能，而掌管平衡力的是耳朵內的半規管結構。

碳酸鈣晶體墮半規管致失衡

耳鼻喉專科醫生邱騏驄指出，每人每隻耳朵各有3條半規管結構，而耳石一般位於內耳前庭位置，黏住耳石膜，前庭可再區分為橢圓囊以及圓囊，以偵測頭部活動，但隨年紀增長或頭部碰撞，可能令耳石鬆脫移位「迷路」，誤入半規管，便會出現耳石症。

值得留意是，耳石症病者以女性及長者較多，與男病者比例是3比1，而長者較易患上是因為年紀增長，位於內耳前庭的碳酸鈣晶體因黏住的纖維減少，黏不住耳石膜而鬆脫，令病者感到頭暈。

耳石症可引致短暫暈眩徵狀，因此又稱為「良性陣發性位置性暈眩」：良性的指患者一般沒後遺症，絕大部分病者可治療，甚至自行痊癒；陣發性則指頭暈發作時間一般不超過數分鐘，會不定時發作；而位置性指當頭部移至個別位置，或做出某個指定動作，便會出現

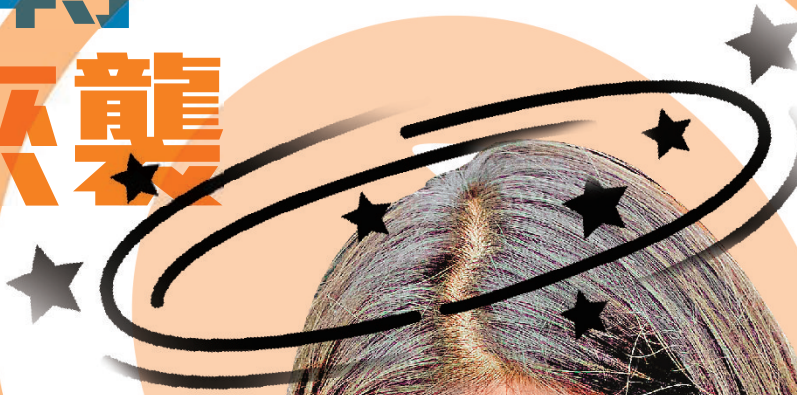
天旋地轉的暈眩感覺。

雖然研究發現，超過九成的耳石症病者可以完全康復，但耳石症危險之處是病者會突然發病感到天旋地轉，長者病者或其家人要留意，避免長者跌倒引致骨折受傷，或跌傷頭；尤其病者若要從事高空工作、或需要駕駛機器，或進行水上活動時便要小心，一旦工作時突然病發出現頭暈感覺，便可能構成生命危險。

市民若懷疑患上耳石症，可由醫生進行名為「Dix-Hallpike Maneuver」的獨特測試協助斷症，經驗所得，當耳石症病者進行相關測試時，徵狀會十分明顯，出現典型眼部顫動。在醫治耳石症上，耳石復位治療是最有效方法，研究顯示，經治療後，九成以上移位的耳石都移到後半規管，醫生會根據耳石所在位置進行獨特的動作協助耳石復位，回到前庭位置。

不過，耳石症病者雖經復位治療可痊癒，但亦有病者曾復發，一般而言，病者康復後要留意以下兩點：首先頭部不宜劇烈郁動，以免令耳石移位；其次建議病者睡覺時墊高頭部，以免床上輾轉反側時令耳石移位。

女性長者病者多 復位治療助康復



有別 耳水不平衡

不少耳石症病者因本身出現頭暈徵狀，患者會聯想到耳水不平衡（又稱梅尼爾氏症）而自行購買止痛藥服食，但兩病病者雖亦出現頭暈，惟病因、頭暈徵狀及治療亦有不同。

耳水不平衡的頭暈持續時間長一點，由1至2小時到大半日不等，並且跟頭位的改變也沒什麼關係，還會有耳鳴、聽力下降等症狀，治療則靠藥物，亦要改變生活習慣。然而耳石症的持續情況短暫，約1至2分鐘但發病率極高，若可接受手法復位治療，很快就會好轉。

醫 資訊



外科專科 英偉亮 醫生

定期自檢乳房 及早發現異樣

根據統計，約60%的乳癌個案是患者摸到硬塊而發現，其餘的40%則沒有症狀，要待檢查時發現。事實上，女性應每月作自我乳房檢查，若發現乳房腫脹、痕癢、有異常硬塊，或甚至看到乳頭有不明分泌物或出血，就要馬上就醫。

根據醫管局公布2019年香港癌症統計概覽，乳腺癌在本港五大常見癌症中排名第三，在女性方面更名列榜首，佔女性癌症新症約27%。讓人擔心的是，近年乳癌有年輕化的趨勢，20到44歲群組的新

增個案數字有所上升，這可能跟新一代事業型女性的生活習慣有關，因為常面對高度精神壓力、高脂飲食和遲生育都會間接提升雌激素荷爾蒙的水平，從而增加患上乳癌的風險。

及早發現異狀，不僅能提高存活率，治療效果也較佳，因此平時應定期自我檢查，包括觀察、站立和仰臥檢查三個步驟。

首先，雙手垂直放鬆，留意乳

房形狀是否突然改變、有無異常腫塊、皮膚凹陷或紅腫；然後抬起右上臂，左手按壓右側乳房，以乳頭為中心順時鐘檢查，由內而外摸索3至4圈；左側乳房則換右手按壓，方式相同；接着以平躺姿勢，右肩下放置枕頭，右手彎曲置於頭後，以剛才方式檢查右側乳房；左側乳房以同樣方式檢查；最後以兩指擠壓兩側乳頭，檢查有無異常分泌物。

如有乳房檢查問題，可諮詢醫生意見。

