

<<上班族的头晕治疗书>>

图书基本信息

书名：<<上班族的头晕治疗书>>

13位ISBN编号：9787807637882

10位ISBN编号：7807637889

出版时间：2012-6

出版单位：广西科学技术出版社

作者：石井正则

页数：127

字数：70000

译者：周小宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上班族的头晕治疗书>>

内容概要

眩晕不但影响日常生活，还可能致命。
工作压力大、抑郁、更年期、糖尿病等都容易诱发眩晕。

医生不能100%帮助我们找到眩晕的原因，药物治疗效果也不能尽如人意。

本书介绍了引起眩晕的各种原因，大家可以根据自己的症状对号入座。
还提供压力、情绪专业评估表，帮助检查心理因素导致眩晕的可能性。
更提供行之有效的治疗方法，既有助于就医，又可在家通过简单体操等进行治疗，是工作繁忙、不便就医或就医无效者的好帮手。

<<上班族的头晕治疗书>>

作者简介

石井正则，东京厚生年金医院耳鼻喉科主任。
东京慈惠医科大学耳鼻喉科副教授。
日本耳鼻喉科学会评议员、日本眩晕平衡医学会评议员、东京都耳鼻喉协会干事。
著有《可以这样治好鼻部疾病》等多部作品。

<<上班族的头晕治疗书>>

书籍目录

序章.眩晕的真面目

- 眩晕的4种症状
- 了解自己产生眩晕的原因很重要
- 为什么会出现眩晕
- 即便是暂时的眩晕也有可能危及生命
- 有效的眩晕处理法
- 大医院联合小诊所，治疗更顺畅

第1章.你的眩晕是哪一种

病例1 美尼尔氏综合征?轻度

病例2 美尼尔氏综合征?重度

病例3 良性阵发性位置性眩晕

病例4 自主神经失调症

病例5 工作狂

病例6 抑郁症

第2章.什么疾病会导致眩晕

【因耳部疾病引发的眩晕】

- 受精神压力影响的美尼尔氏综合征
- 头部在特定位置发病的良性阵发性位置性眩晕
- 会突然产生剧烈眩晕的前庭神经炎
- 快速恶化的高度重听有可能是外淋巴瘘
- 耳病很久后突然发生眩晕的迟发性内淋巴水肿
- 即使眩晕好了却还会重听的内耳炎
- 带状疱疹膝状神经节综合征（Hunt 综合征）

【因大脑神经疾病引发的眩晕】

- 眩晕、麻痹是脑梗死等脑部疾病的警钟
- 持续性的单耳痛、眩晕，可能是听神经瘤
- 剧烈的眩晕可能是源于脑部疾病

【因全身性疾病引发的眩晕】

- 糖尿病引起的眩晕
- 自主神经失调症引发的眩晕
- 错误的节食会导致咽鼓管异常开放
- 更年期综合征引起的眩晕

【因心理疾病引发的眩晕】

- 抑郁导致的无法摆脱的眩晕

【因生活习惯引发的眩晕】

- 工作狂时代的咖啡因眩晕

第3章.眩晕的检查、治疗和日常生活的注意点

- 眩晕的检查是这样进行的
- 眩晕的药物治疗
- 物理疗法对于良性阵发性位置性眩晕很有效
- 日常生活中需要注意的事项

第4章.精神压力性眩晕的治疗法

- 原因不明的眩晕背后潜伏着精神压力
- 精神压力也可能会起好作用
- 消除压力从认识自己的精神压力开始

<<上班族的头晕治疗书>>

- 精神压力的源头藏在日常生活中
- 消除精神压力，治疗眩晕的方法
- 锻炼平衡感，恢复身体平衡
- 通过运动出汗放松心情，消除眩晕
- 一起去发现生活中的小幸福吧

第5章. 回答眩晕患者的疑问

1. 治疗几次后以为眩晕痊愈了，为什么又复发了
2. 为什么向下看时很容易眩晕呢
3. 为什么明明有症状却确定不了是什么病
4. 会遗传吗
5. 只眩晕，检查没有任何异常，可能会是什么原因
6. 美尼尔氏综合征真的治不好吗
7. 翻身时会有强烈的眩晕感是怎么回事
8. 突发性重听是怎样的
9. 身体打晃、耳鸣是因为年龄大了吗
10. 从小就总是眩晕，被诊断为自主神经失调症，没大问题吧
11. 眩晕症状停止后做检查也有效吗
12. 什么样的眩晕是危险的
13. 能根据眩晕的特征确定原因吗
14. 偶尔出现眩晕能不能喝酒
15. 吃什么保健品对缓解眩晕有效
16. 低血压，肩部十分僵硬，和眩晕有关系吗
17. 失眠与眩晕有关系吗
18. 眩晕和耳鸣与节食有关系吗
19. 更年期的耳鸣、眩晕有怎样的治疗方法呢
20. 总觉得站不稳、耳鸣，是因为糖尿病的原因吗
21. 眩晕时应该看哪一科
22. 眩晕、耳鸣时要做哪些基本检查
23. 有没有能改善耳鸣、眩晕的健康饮食
24. 日常生活中有必须注意的事项吗
25. 据说针灸对眩晕、耳鸣的治疗很有效，是真的吗
26. 孩子晕车很严重，有没有克服的办法
27. 想通过运动释放精神压力，需要注意什么呢
28. 出现眩晕症状时要喝水吗

<<上班族的头晕治疗书>>

章节摘录

工作狂时代的咖啡因眩晕与咖啡因的关系说到咖啡因和眩晕之间有因果关系的话，也许会有人觉得意外。

但是，我从1995年到2000年之间的调查结果显示，因为眩晕来就诊的患者中，没有器官异常但感觉身体不适的人群里有一部分是过度摄入咖啡因的患者。

这些人每天摄入350mg以上的咖啡因。

其眩晕特征为，动的时候，比如从座位上站起来时会突然眩晕。

如果有这些症状，查不出具体的病症，而STAI检查数值又很高，自主神经问诊表的数值也很高的话，就有必要怀疑是咖啡因过剩了。

只要停止摄入咖啡因就能迅速消除这种眩晕感。

我们从两个病例来看看眩晕和咖啡因的关联性吧。

一位28岁的女性患者，是某电视台的客户经理，大约从5个月前开始，每个月总会有1~2次通宵工作。从那时起，她一动就会有一瞬间的眩晕感，同时耳痛和站起时眩晕的情况也变多，于是到我这里来治疗了。

她同样是平衡检查没有问题，而STAI检查中特定焦虑为46分，状态焦虑为52分，自主神经问诊表为21分，数值很高。

她每天要喝5~6杯滴漏式咖啡，通宵工作时要喝2~3瓶健康饮料。

大致算下来一天要摄入500~600mg的咖啡因。

在立刻停止摄入咖啡因后，仅用了两天时间她的眩晕感就消失了。

<<上班族的头晕治疗书>>

编辑推荐

《上班族的头晕治疗书》编辑推荐：站起来眼前就发黑；走路打晃，平地也摔跤；天旋地转，像转了很多圈；脚下不踏实，像踩在棉花上……头晕眼花耳鸣重听，工作的人压力大，吃不好睡不好还受气，赶紧找出原因解救头晕吧！

<<上班族的头晕治疗书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>