耳石症：让你头晕目眩的“小石子”

黄俊杰，吴春花
（惠州市第三人民医院耳鼻咽喉头颈外科，广东惠州　516000）

在日常生活中，不少人都有过这样的经历：晨起翻身时突然感到天旋地转，持续几秒后又迅速缓解；或是低头捡东西、抬头看高处时，突发短暂的眩晕感，还可能伴随恶心不适。这种看似莫名的眩晕，很可能是耳朵里的“小石子”在作祟——这就是临床上常见的耳石症，医学上称为良性阵发性位置性眩晕。它虽不致命，却严重影响生活质量。下面，我们就来详细了解这种小毛病的来龙去脉与应对方法。



1　认识耳石症

要理解耳石症，首先要知道耳朵不仅是听觉器官，还承担着维持身体平衡的重要功能。在我们内耳的耳石器中，存在着一些微小的碳酸钙结晶，这些结晶就是我们所说的耳石，它的正常作用是感知身体的位置变化，帮助大脑调节平衡。耳石就像内耳里的平衡卫士，当身体体位改变时，它会在重力作用下发生位移，刺激周围的感觉细胞，向大脑传递位置信号，让我们能平稳地完成转身、低头等动作。

而耳石症的核心问题，就是平衡卫士脱离了原本的位置，脱落到了内耳的半规管中。半规管是内耳中负责感知旋转运动的结构，当耳石脱落进入后，一旦身体体位发生变化，耳石就会在半规管内游动，异常刺激感觉细胞，导致大脑接收到错误的平衡信号。大脑在短时间内无法协调正确的位置信息，就会引发眩晕感。需要明确的是，耳石症是良性病变，不会对生命造成威胁，这也是其名称中“良性”二字的由来。

2　耳石症的典型表现

耳石症的症状具有非常鲜明的特点，掌握这些特点，能帮助我们快速区分它与其他类型的眩晕。其核心表现可总结为阵发性、位置性，具体有以下几个方面。



首先是眩晕发作的突发性与短暂性。耳石症引发的眩晕通常毫无预兆，突然发生，持续时间非常短，一般在几秒到几十秒之间，很少超过一分钟。眩晕感强烈时，会感觉自己或周围的物体在快速旋转，严重时可能伴随恶心、呕吐、出冷汗等不适，但这些伴随症状通常也会随着眩晕的缓解而消失。



其次是体位诱发的特异性。这是耳石症最关键

作者简介：黄俊杰，主治医师，研究方向：耳鼻咽喉头颈相关。

的识别特征——眩晕的发作必然与头部位置的改变相关。常见的诱发动作包括晨起或躺下时的头部转动、低头系鞋带、抬头看天花板、在床上翻身等。很多患者会发现，只要避免这些特定的体位，眩晕就不会发作，这也为初步判断提供了重要依据。

需要注意的是，耳石症引发的眩晕与其他疾病如颈椎病、梅尼埃病等引发的眩晕有所不同。颈椎病的眩晕多与颈部活动相关，但常伴随颈部疼痛、上肢麻木等症状；梅尼埃病的眩晕持续时间更长，还会伴随耳鸣、耳闷胀感和听力下降。通过这些差异，可进行初步的区分。

3 耳石症的有效治疗方法

对于耳石症，药物治疗的效果有限，临床上最常用且有效的治疗方法是复位治疗，其中电动复位因操作精准、安全性高，已成为目前主流的治疗方式之一。

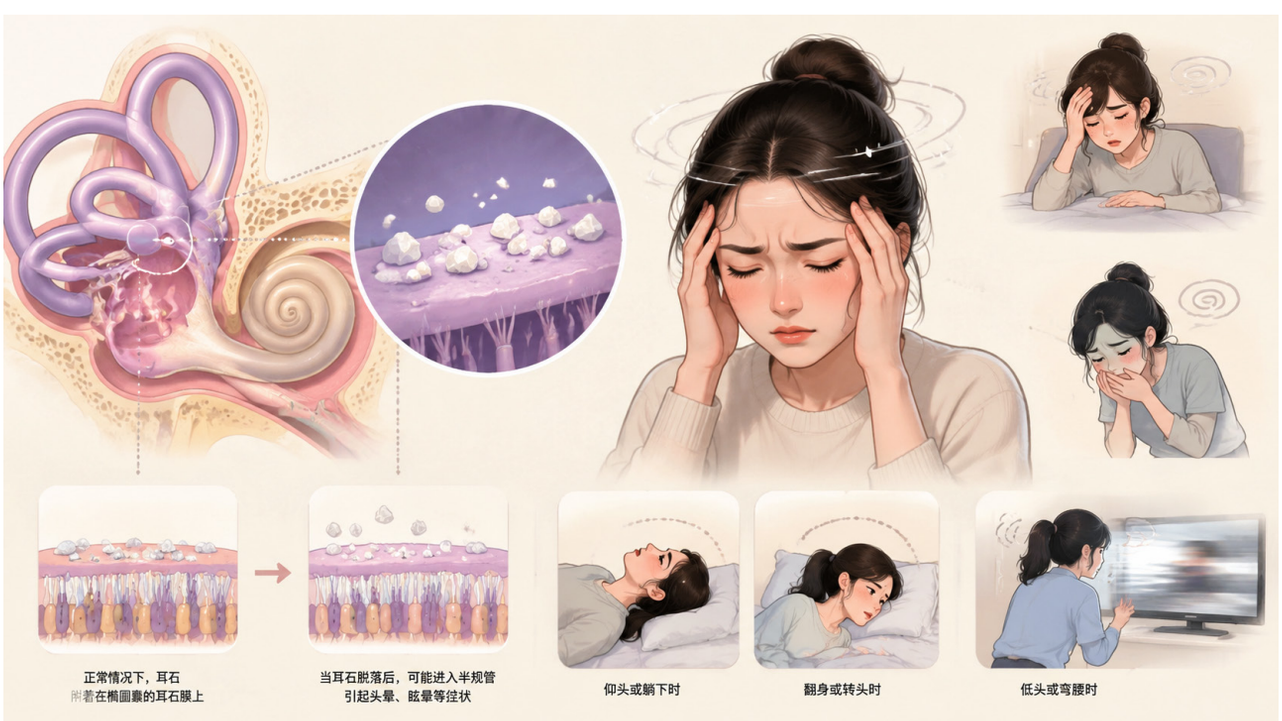
复位治疗的核心原理较为简单，即通过特定的体位变化，让脱落到半规管内的耳石重新回到原本的耳石器中，从而消除它对平衡感受器的异常刺激，从根源上解决眩晕问题。与传统的人工手法复位相比，电动复位借助专业的医疗设备，能够精准控制头部转动的角度、速度和方向，避免了人工操作可能出现的误差，尤其适合眩晕感强烈、无法配合人工复位的患者，或是复位难度较大的病例。

电动复位的过程通常较为轻松，患者只需坐在治疗仪器上，按照医生的指导固定头部，仪器会自动完成一系列预设的头部运动。整个治疗过程耗时较短，一般在 10~20 分钟内即可完成。多数患者在经过 1~2 次电动复位治疗后，眩晕症状就能得到明显缓解，甚至完全消失。

除了核心的复位治疗外，对于复位后仍有轻微头晕、平衡不稳的患者，医生可能会建议进行一些简单的平衡康复训练，帮助大脑更快地适应正确的平衡信号，巩固治疗效果。如果眩晕伴随的恶心、呕吐症状较为严重，医生也可能会短期使用一些药物来缓解不适，但这并非治疗耳石症的根本手段。

4 耳石症的日常防护与误区规避

虽然耳石症通过复位治疗能快速缓解，但部分患者可能会复发，因此日常防护尤为重要。在日常生活中，应注意避免头部的剧烈运动，比如快速转头、猛抬头、用力甩头等；晨起、躺下、翻身时动作要缓慢，可先在床边静坐 1~2 分钟，活动一下头部后再慢慢起身，减少耳石脱落或移位的风险。对于曾经患过耳石症的人群，避免长时间保持同一个头部姿势，



适当进行温和的颈部活动，也有助于预防复发。

同时，大众对于耳石症存在一些常见误区，需要及时纠正。部分人认为眩晕就是颈椎病或脑供血不足，盲目进行按摩、针灸或服用活血药物，不仅无法缓解症状，还可能延误最佳治疗时机。还有人因眩晕感强烈而过度恐慌，担心是严重的脑部疾病，其实耳石症是良性病变，只要及时就医明确诊断，通过规范的复位治疗就能快速恢复，无需过度焦虑。另外，也有患者在症状缓解后就忽视后续的防护，导致耳石症复发，因此治疗后的日常护理同样不能忽视。

总之，耳石症是一种常见的良性眩晕疾病，其核心特征是与体位相关的短暂性眩晕。当出现类似症状时，不必过度恐慌，但也不能忽视，应及时到正规医院的耳鼻喉科或眩晕中心就诊。通过精准的电动复位治疗，多数患者能快速摆脱眩晕的困扰，再配合日常的科学防护，就能有效降低复发风险，恢复正常的生活状态。面对不明原因的眩晕，找对病因、对症治疗，才是解决问题的关键。