

关注娇贵的耳朵

感冒也能导致听力减退

人们常用“聪明”来形容一个人的伶俐,其中“聪”字即指听觉灵敏。在获取信息的渠道中,耳朵也担负着一半的功能。然而,由于噪音、环境污染、饮食结构以及生活压力等因素,耳鸣、耳聋等耳部疾病于年轻人也并不鲜见。

本报记者 徐洁 陈晓丽



◎耳病患者40岁以下占三成

世界卫生组织2013年报告称,全球有3.6亿人有听力残疾,占全球人口的5.3%,而听力残疾中50%可通过初级耳科保健加以预防。

医学上将听力残疾按轻重程度分为四级,其中,程度最轻的听力残疾为四级,指较好耳平均听力损失在41~60dB HL(听力级分贝)之间,在无助听设备帮助下,理解和交流等活动轻度受限,在参与社会生活方面存在轻度障碍。

山东省交通医院耳鼻喉科副主任医师周爱升说,从整体上来看,耳病的发病率呈下

降趋势,不过,因耳鸣、突发性耳聋等情况来院就诊的40岁以下年轻人在逐渐增多,约占门诊的30%,10个就诊者中有2~3人是年轻人。他们的症状是听力下降、持续耳鸣,或者丧失全部听力等,年轻白领、大学生,甚至高中生都会出现在诊室里。

周爱升医生感慨:“年轻人多是夜猫子,不注意休息,又喜欢抽烟喝酒,煲电话粥,这些都会影响听力。”

电子产品的普及带给人们便利,也是造成年轻人听力下降的重要原因。

“你看看,现在马路上、公交车上,到处都是塞着耳机的年轻人。”济南市中心医院耳鼻喉科主治医师韩晓攀对此也深有感触,“早年的噪声污染都是些制造车间、纺织厂什么的,比较容易意识到,现在的噪声污染慢慢变得隐秘了,就像戴着耳机看电影听音乐,都认为是享受,而忽略了对耳朵的伤害。”她认为,戴耳机时,声音是不能扩散的,全部都封闭在耳道中,鼓膜不停地震动,虽然不至于马上耳聋,长期下来会对听力产生慢性损伤。

韩晓攀建议,把耳机音量控制在60分贝以下,就跟平时说话声音差不多,20分钟左右就应该让耳朵休息休息。

一般年轻的耳鸣耳聋患者多经历比较严重的精神压力时期。比如,不少白领反映耳聋前曾连续加班,感觉十分劳累,学生患者多表示在考试前有熬夜的经历。“内耳区域拥有全身血管中最细的血管,血管是神经的营养补给线,而过度压力可能导致微血管痉挛,导致听神经的营养供给不足,进而引起听力损失。”周爱升说。

◎情绪波动大易致突发性耳聋

曾有一位30多岁的男士来到千佛山医院就医,“我的右耳突然听不见了。”他说。经过耳内镜检查,王启荣发现他的耳道中已有严重的霉菌感染症状,该患者说,他经常感觉耳朵里痒,天天掏耳朵。王启荣说,掏耳朵会导致感染和损伤耳膜,如果感觉耳中有异物影响听力,最好让医生帮助清理。

其实,耳朵是很娇贵的器官,耳膜的厚度只有0.1毫米。

“以前药物致聋比较常见,现在随着人们对药物的了解越来越少了。”王启荣医生说,噪声和掏耳朵等不良生活习惯导致听力受损,这种患者比较多,压力大、熬夜等也能够影响听力。

韩晓攀说,突发性耳聋的病例越来越多,与现代人的生活节奏越来越快,生活压力加大有很大的关系。“主要表现为单侧一只耳朵的听力下降,不少人也会伴有恶心、呕吐、

眩晕等症状。”

韩晓攀说,突发性耳聋的原因目前并不明确,但普遍认为可能与病毒感染、耳迷路水肿、血管病变和耳迷路窗膜破裂有关。此外,从临床经验来看,突发性耳聋患者情绪波动普遍较大,“有一部分患者会比较急躁,还有一部分患者性格十分内向,容易钻牛角尖。”

在她接诊的突发性耳聋患者中,有年轻人在单位跟

领导、同事起冲突置气的,有老人帮儿女带孩子起矛盾的,还有家里因为拆迁闹赔偿的。

“突发性耳聋在治疗上主要就是扩血管、营养神经,利用一些糖皮质激素等药品。部分由于严重感冒诱发的突发性耳聋,在治疗中也会用一些抗病毒的药品。”韩晓攀说,一旦出现突发性耳聋的症状,一定要及时到医院尽早治疗。

◎耳朵易受鼻咽喉病症连累

来到王启荣医生诊室的还有一名10岁小男孩,他告诉医生,左耳听声音时好像隔着一层膜。经检查,小男孩的耳朵里有积水。他的妈妈说,他有鼻窦炎,经常流黄色鼻涕,睡觉打呼噜。

王启荣医生检查后发现,这名小患者由鼻窦炎引起腺样体肿大,位于鼻咽后部的腺样体堵住了咽鼓管咽口,连接咽腔与中耳鼓室这一通道被堵了,耳朵里自然就积水了。

“不少人耳鸣就去检查耳

朵,反复检查和治疗也不见好转。”周爱升说,“这个时候可能就不是单纯耳朵的问题,很可能是慢性鼻炎引起的耳鸣。”

周爱升解释,慢性鼻炎引起的耳鸣大部分都是咽鼓管出了问题,咽鼓管也称耳咽管,它连通鼓室和鼻咽部,使鼓室内空气和大气相通,平衡鼓室内空气和大气压间的压力差,维持鼓膜正常位置、形状和振动性能。

他说,咽鼓管炎或阻塞常常是感冒的并发症,主要症状

是听力减退、耳鸣、耳内疼痛,治疗时,可以使用抗生素类药,如青霉素或红霉素,以消除中耳的细菌感染,其次是向鼻腔点麻黄素或滴鼻净,点药时取坐位仰头点药,使之流向鼻咽部的咽鼓管开口处,促使咽鼓管的黏膜水肿消退。咽鼓管通畅,就能使中耳鼓腔内的分泌物很快得以引流。

“部分病人可能腺样体肥大或下鼻甲肥大,阻塞咽鼓管开口,导致反复发作,这类病人应该考虑手术,手术切除肥

大的腺样体或部分增大的鼻甲,消除阻碍。”周爱升说。

成为“耳不聋,眼不花”的“聪明人”,王启荣建议大家至少做到以下几点:一为不抽烟,抽烟导致耳聋的可能性极大;二为血脂血糖不能高,否则耳功能退化快;三为不偏食,维生素和铁等微量元素的缺乏,容易导致耳病;四为远离噪音,70分贝以上的噪音就会对听力造成损伤了。“当耳鸣出现时就意味着离聋不远了,因此保护听力一定要从年轻时做起。”王启荣说。



养生堂 堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

春暖花开,要小心结膜炎!

春风徐徐暖,夭桃灼灼开。在这阳光和煦的季节小伙伴们都出来踏青了。但是随着温度回暖,很多人出现了眼部不适的症状,比如眼睛痒或眼睛红等,如果有这样的症状出现,就要小心结膜炎的侵袭了。

结膜为衬贴于眼睑内面和眼球表面的一层柔软、光滑而透明的薄膜。主要分布于我们俗称的“白眼珠”表面和眼皮的内表面。在正常活体上,结膜红润,透过之可观察到其深面的毛细血管;在炎症时,结膜充血,称为结膜炎,是临床常见病,多发病。

结膜炎的病因可根据其不同性质分为感染性和非感染性两大类。结膜充血和分泌物增多是各种结膜炎的共同特点,炎症可为单眼或双眼同时/先后发病。自测是否患了结膜炎:患眼异物感、烧灼感、眼脸沉重、结膜充血眼红、分泌物增多,当病变累及角膜时可出现畏光、流泪及不同程度的视力下降。

如果出现类似以上反映,就要及时到医院就诊,尤其春季气温升高,雾霾较重的天气时,特别容易使人产生细菌或病毒性结膜炎,另外随着花粉等空气中粉尘的增加过敏性结膜炎的发病率也较高。除了及时就医,在日常生活中要注意眼部的清洁,没有洗手时不要揉眼睛,以免把一些病菌带进眼里,引起结膜炎发生。

经常戴隐形眼镜的人群,应注意,一旦出现结膜炎,需要立即停止戴隐形眼镜,减少外界刺激,及时就诊,否则容易诱发角膜感染,后果严重。

结膜炎多是接触传染,故应提倡勤洗手,避免随意揉眼。提倡流水洗脸,毛巾、手帕等面部物品要与他人分开,并经常清洗消毒。

结膜炎不可小觑,平时不要自己点用眼药水,使用不当也会引发药物性角膜结膜炎的发生。如果结膜炎长期反复发作,并且没有经过系统治疗,严重的可能会影响视力,出现视力下降等的问题,因此一定要引起重视。