

耳朵突然听不见抓紧去看

治疗不及时，突发性耳聋可能跟终生



原本听力很正常，突然不明原因地丧失听力，没有任何先兆。近日肥城的高中生小林就遇到这个麻烦，八十八医院耳鼻喉科主任元晓茗诊断他患上“突发性耳聋”。

突发性耳聋是一种突然发生的原因不明的感觉神经性耳聋，又称暴聋。发病率约为0.1%，占耳鼻喉科初诊病例的2%，是耳鼻喉科的常见急症。流

行病学研究发现，不同性别、左右侧耳发病率无明显差异。

元晓茗主任介绍，突发性耳聋是一种常见疾病，随年龄增长，发病几率增加。据统计，年龄在40岁以上者占发病人数的3/4。近年来，发病率上升并趋于年轻化，已成为危害健康人群听力的耳科常见病。像小林这样不到二十岁的年轻人求医，在八十八医院耳鼻喉科并

不少见。

元主任说，多年来，耳科学家对突发性耳聋的病因、发病机制不断深入研究，治疗方法不断摸索和改进。目前，突发性耳聋病因尚未完全明了，大多数学者认为与内耳供血障碍、免疫因素和病毒感染等相关。其中微循环障碍又是导致内耳毛细胞功能障碍，内耳生理结构损伤，造成突发性耳聋的主要原因。

突发性耳聋发病急且病情恶化进展快，治疗效果和就诊时间有很大关系。一旦发生不明原因的耳聋，应在1-2天内及时就医。延误治疗，可能会导致终身性耳聋。

八十八医院耳鼻喉科多年来致力于突发性耳聋的研究和探索，不断总结临床经验，搜集国内外相关资料，掌握治疗的最新进展，总结出一套完整的治疗方案。主要集中在改善微循环、营养神经、降低血压粘稠度等药物治疗，还包括一些物理疗法和高压氧治疗等。

具体治疗过程中，八十八医院耳鼻喉科根据不同患者、不同年龄、不同病因，确定不同用药方案，并根据病情变化及时调整用药，取得非常满意的疗效。尤其银杏叶提取物——金纳多的出现和临床应用，金纳多具有多重药理作用，可有效改善血液流变参数，改善神经细胞的能量代

谢，使神经细胞免受缺血、缺氧的危险，并具有较强的抗氧化和清除自由基的作用。在临床的治疗应用过程中，“我们与以往药物大量比对，统计分析，金纳多疗效显著，确定为临床优先使用药物。”

现如今，人们在工作 and 生活中压力越来越大，突发性耳聋患者也越来越多，患者也越来越年轻化，所以要引起大家的重视，早期就诊，早期治疗，早日康复，抓住治疗的最佳时机，可避免永久性耳聋的发生。元晓茗主任说：“期待人们有灵敏的听力，是我们耳鼻喉同仁们的愿望和期望，希望共同努力，关爱耳朵，保护大家的听力。”（高文慧）

降血压，少吃盐多吃水果绿叶菜

今年5月17日是“世界高血压日”，高血压是引发心脏病和中风的主要诱因，而中风救治不及时可引发猝死。2010年我国高血压人群已达2.3亿人。但遗憾的是，半数高血压病人不知道自己患有高血压。专家指出：健康生活方式是预防高血压最有效的措施，除了减肥和运动、限酒、戒烟、调节情绪外，懂吃非常重要，因为我国高血压病人多是高盐饮食的受害者。

吃盐每天不能超5克

中国人口味重，盐摄入量难降。医生指出，世界卫生组织(WHO)建议每人每天钠盐摄入量不超过5克，而我国现在每人每日食盐约12克。

医生表示，高盐饮食是高血压

的三大原因之一，高盐饮食是我国高血压的最重要的危险因素。古人就知道“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑”，即多食咸会影响血液和血液循环，伤及骨骼，并使心功能受到抑制。他指出，盐摄入平均每增加2克，收缩压和舒张压就分别增加2.0mmHg和1.2mmHg。

“有的人以为‘不吃盐没力气’，这是没有道理的。”医生说，人对钠盐的依赖，只是长期以来味觉适应了高盐。除此之外，吃盐还包括酱料、酱油、零食里的盐，因此不放盐放酱油的做法，也同样会摄取盐分。

绿叶菜每天至少吃8两

膳食钾的摄入量与血压的水平呈反比。我国居民钾摄入量不到钠摄入量的1/6！“通常在外吃饭，

一桌14个菜中，只有一盘蔬菜。”医生指出，饮食习惯不良，让中国成为“高钠低钾”饮食的国家。在我国，钠钾的摄入比例为5:1，美国、加拿大等国为2:1。

“钾含量与血压是呈反比的，增加钾的摄入量能降血压！”他告诉记者，钾的作用是可增加尿中钠的排出，使血容量降低，血压下降。另外，钾还可以软化血管，从而有助降血压。

钾存在于绿叶蔬菜、水果中。对一般人群而言，每天应摄入2克左右的钾。“大部分食物中都含有钾，但蔬菜和水果是最好的来源，尤其是色彩鲜艳的水果。”医生建议，每天吃绿叶蔬菜不少于8两，水果要吃2~4两。坚果、豆类、瘦肉及海带、木耳、蘑菇、紫菜都是含钾高的食物，还有香蕉、橙子、橘子、柿子等水果也是高钾蔬果，为防高血压，可以多吃。

