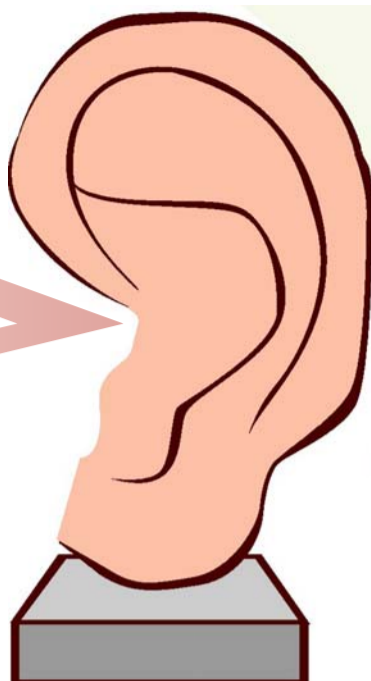


人们常用“聪明”来形容一个人的伶俐,其中“聪”字即指听觉灵敏。在获取信息的渠道中,耳朵也担负着一半的功能。然而,由于噪音、环境污染、饮食结构以及生活压力等因素,耳鸣、耳聋等耳部疾病于年轻人并不鲜见。



早衰的耳朵

本报记者 陈晓丽 徐洁

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严重程度分为四级,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



千佛山医院诊室中来了一名30多岁的男性患者,“我的右耳突然听不见了。”他说。经过耳内镜检查,医生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,这种情况越来越少了。”王启荣说,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,一定要及时到医院治疗。

耳朵易受

鼻喉病症连累

来到千佛山医院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,“这个时候可能就不单纯是耳朵的问题,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现了问题,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物,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,就能使中耳鼓室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耳聋不远了,因此保护听力一定要从年轻时做起。”王启荣说。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

年养生 顺应四季 养生法(下)

人有万物之灵的尊称,但人也时时刻刻都在受大自然的影响。所以养生的原则当然要顺应天气气候的变化,四季养生就是顺时养生的精髓。

我们了解了在一天当中怎样养生的方法,那么一年当中我们怎样养生呢?一年四季的养生同样要掌握三个规律:阴阳消长运行的规律,气机升降的规律,天气地气开合的规律。掌握了这三个规律以后,我们就可以养生长,收藏,养阴阳、养五脏。“春夏养阳,秋冬养阴”,这是《黄帝内经》里关于四季养生最出名的两句。下面,我们来具体了解一下四季养生的方法。

秋天的时候是“入地户”的时候,我们常说春分开始“开天门”,秋分开始则“入地户”。入地户时,万物要开始收藏,我们人体也要养收。天地经过了春夏以后,似乎也累了。万物该长的已经熟了,果子、庄稼都收藏了,这个时候呢,人也应该转为休息了,这叫“收”。

秋天主要是养肺。肺经过了夏热的燥,到这时就要多吃润的东西,比如梨、藕、杏仁、贝母、百合这些东西,来养我们的肺,润我们的肺,收敛我们的肺气。

秋天温度下降,是容易感冒的季节。秋天天气干燥,“燥”易伤肺,使气宣发的功能受影响。从而引起干咳少痰等症。所以要“无外其志,使肺气清”就是秋养肺的理论依据。

到了冬天以后,就主藏了。这个时候万物都闭藏,动物去冬眠了,花也凋谢了,树叶也落光了,那么人呢,人的身体也该休息了。冬天最重要的养生就是养藏,藏什么呢?藏精,藏好了精则来年不会生病,所以说“冬不藏精,春必病瘟”。曾经有一个患者来找我看病,他老感冒,到春天就不停地感冒。我说你冬天干吗了,他说这个冬天他一直在出差,累得一塌糊涂。其实这就是他在冬天没有藏精补养身体而造成的后果。我告诉他现在补一补吧,赶快来个“春眠不觉晓”,通过睡眠保养好精气。

《易经》中讲的天人合一的养生,告诉我们人的气是天地所赐,那么人的养生也就应该根据天地阴阳之气的变化来进行。这种养生哲理可以简单地概括为一句话:顺应自然则养生成功,违背自然则百病迭起。