

## 出生季节影响脾气好坏

一项最新研究发现,出生季节会对人类的性格发展产生一定的影响。科学家称,出生在夏季的宝宝长大后更可能遭遇情绪波动的困扰,而那些出生在冬季的宝宝不太可能成为易怒的人。研究人员是对400位志愿者进行了研究,并将他们的人格类型与他们的出生时间进行了匹配发现的。科学家称,这是由于季节对于某些单胺类神经递质有影响,比如控制情绪的多巴胺和血清素等,然而科学家称还需要进行更多的研究查明真相。

# 戴耳机听音乐,耳朵老是响

专家:耳机音量控制在60分贝以下可防耳鸣

戴着耳机边走边听音乐,甚至睡着了也戴着耳机,这样的年轻人如今比比皆是,但“耳朵君”饱受痛苦。26岁的周女士就是一位有着十多年“耳鸣史”的患者,常感到耳朵里有嗡嗡、嘶嘶或尖锐的哨声等声音,但周围找不到相应的声源。专家说,这种情况就是耳鸣。耳鸣的发病率约在10%左右,目前难以治愈,耳朵保健尤为重要。

本报记者 陈晓丽

### 耳鸣是症状,不是病

对于耳鸣,26岁的周女士深有感触,已经饱受耳鸣折磨十多年的她已经不愿意再去医院治疗。周女士告诉记者,第一次感觉到耳鸣是在初中,上课的时候突然耳鸣了,那时候也没当回事儿,用手多按几下耳朵好像就听不到了。在高中的时候也没大注意保护耳朵,老是晚上听歌,经常听着听着就睡着了。然后大学里有一天突然就一直耳鸣了,总是有嗡嗡声和电流声。先后去过好几家医院,都说是神经性的,几乎各种治疗办法都试过,效果却不明显。

据了解,和周女士同病的人并不在少数。其实从严格意义上来说,耳鸣并不是一种病,是发生于听觉系统的一种症状。什么原因导致耳鸣?能治好吗?记者采访了山东省千佛山医院耳鼻喉科主任医师韩飞、山东省交通医院耳鼻喉科主治医师杨文琳、济南市中医院耳鼻喉科邵健民。

从国外的研究来看,耳鸣可以分为搏动性耳鸣和非搏动性耳鸣。其中,搏动性耳鸣多是由于器质性病变引起的,而非搏动性耳鸣则是神经性的,产生的机制较为复杂,诱因包括中耳炎、药物引起、心脑血管疾病、肿瘤、尿毒症、紧张情绪、噪音等,目前医学界尚未取得充分的研究成果。最容易被大家忽略的就是药物引起的耳鸣,例如一些抗肿瘤药物、解热止疼药物、高血压药物和心脑血管疾病药物等。

虽然造成耳鸣的原因五花八门,但是最为常见的就是精神因素导致的耳鸣。例如,最近一段时间工作或学

习非常紧张,需要应对重要的考试或竞赛,就会出现耳鸣的现象。紧张情绪因素一旦消除,耳鸣也会很快消失。但是如果有人对此较为敏感,就会比较在意,而越在意就会觉得耳鸣越明显严重,甚至很长时间都难以消失。

### 药物治耳鸣

### 效果有限

耳鸣的治疗,往往涉及多个科室的综合干预,例如神经科、心理咨询科、耳鼻喉科等,不是一个科室或者一个医生就能独立完成治疗的。由于耳鸣的发病机制尚未完全研究清楚,目前,一部分耳鸣还无法彻底治疗,只能通过一些干预措施使其得到缓解。

由于针对耳鸣的手术一般都有一定的破坏性,也就是说虽然手术能在一定程度上缓解耳鸣的症状,但是很可能对听力造成一些损伤,因此目前一般不采用手术治疗办法,绝大部分都是保守治疗。

例如对于精神性因素导致的耳鸣,如果情况严重,需要根据医生的具体诊断和病人情况,可能需要配合一些帮助睡眠和提振精神的抗焦虑和安眠药物。也有些耳鸣患者,会服用扩张血管、营养神经等方面的药物,都会有一定的效果。但是,专家也表示,无论是哪种原因导致的耳鸣,都不能单纯依赖药物进行治疗,药物治疗的效果较为有限,需要多种治疗办法综合运用。

像周女士一样,不少患者由于长期遭受耳鸣的折磨,往往到处求医问药,最后仍然没有得到改善。对此,专家表示,与其四处求医、想尽办法治疗,不如学会与耳鸣和平共处,也就是目前在国际上较为通行的治疗办法。

### 正确擤鼻涕的方法:

用手指按住一侧鼻孔,稍用力向外擤出对侧鼻孔的鼻涕,用同法再擤另一侧。



法——习服疗法,习惯并接受耳鸣。

大部分人在耳鸣时往往容易焦躁、害怕,而这种情绪更会加重耳鸣。因此,可采用转移注意力的方法,多听听喜欢的音乐,参加室外活动,做自己感兴趣的事情等,一旦成功转移注意力,耳鸣也就没那么严重了。韩飞表示,“对耳鸣的治疗,如果没有别的症状,更多的应该是精神上的安抚,有时候医生5分钟的解释比让病人吃5天药的效果更好。”

不过,韩飞也提醒道,不能因此一味认为耳鸣就不需要治疗,耳鸣严重的话,特别是伴随其他病症时都应该及时到医院接受检查,并听从医生的建议。

### 挖耳朵、擤鼻涕不当也会导致耳鸣

专家表示,有不少患者耳鸣都是因为鼓膜附近有耳垢所致,或者由于耳垢凝结导致栓塞。一般来说,耳朵内的耳垢随着我们的面部活动,慢慢会逐渐排出,不需要我们特意挖耳朵。专家表示,在日常生活中频繁用手指、棉签、挖耳勺等挖耳朵都是不好的习惯,一方面耳垢对



## 生命观

齐鲁晚报

B03

2014年10月28日 星期二  
编辑:徐洁  
美编:宫照阳 组版:韩舟

我来帮您问

### 肠道病不愈 瘦了十余斤

1、我家老人60岁,3月份到医院做肠镜发现有直肠息肉,接着做了手术。术后一段时间老人开始腹胀,有下坠感,肠镜复查结果是直肠炎,试过中药、西药、灌肠等各种方法但仍不见好,而且老人开始恶心、干呕。后来查出疝气,做了疝气手术,但恢复后老人仍腹胀、下坠、恶心、干呕,体重减轻十几斤,就医时间已达9月有余。老人已失去信心,我们看在眼里急在心里,想寻求专家,提供一些治疗方案减轻老人的病痛。

济南市中心医院胃肠外科主任孙少超:由于恶心、干呕和腹胀等都是非特异性症状,也就是说不是某种特定的病才会引起这些症状,很多疾病都可能成为病因,因此现在不能马上准确诊断。不过,不建议再像之前一样,查出来一个病就做一次手术,建议对肝胆胰腺和上消化道进行全面检查,根据检查结果,再结合老人的年龄和平时身体状况做出综合评估,然后确定治疗方案。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报·生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。

(本报记者 陈晓丽)

### 我省建国内最大 角膜病工程技术中心

本报济南10月27日讯(记者李钢) 25日,第七届全省眼科临床专业质量控制培训班暨全国角膜病继续教育会议在济南召开。记者从会上获悉,我国每年新发的感染性角膜致盲患者超过10万,角膜病已成继白内障之后的第二大致盲眼病。为此,我省开建全国最大的角膜病工程技术中心,加大对角膜疾病治疗新技术的研究和推广。

“角膜病是致盲,导致眼球摘除重要致病因素。”25日,出席由山东省卫计委举办,山东省眼科医院承办的第七届全省眼科临床专业质量控制培训班暨全国角膜病继续教育会议的专家们,对眼科临床诊疗规范进行了探讨。

据专家介绍,中国角膜盲患者约有300万,角膜疾病是继白内障之后的第二大致盲眼病,也是眼球摘除的第一致病因素。

为加强对角膜病的研究,我省开建山东省角膜病工程技术中心。山东省医学科学院院长郭伟星介绍,该中心以中国工程院院士谢立信教授为带头人,中心将建立公共服务区和20个已成功建立起的分子生物学、细胞生物学、免疫学、病理生理学、药物药理学、病原微生物学、实验动物中心等七个研究平台。中心建成后将成为国内最大的角膜病工程中心。

关注世界卒中日

## 房颤患者应给自己的中风风险打打分

10月29日是“世界卒中日”,今年的宣传主题是:重视中年人的中风风险。相关资料显示,脑血管病已经成为我国居民第一位的致死病因。65岁以下首次发生中风的比例占到近50%。山东省立医院心内科崔连群主任提醒:40岁及以上人群中,有将近1/4的人在一生中会发生房颤,房颤患者罹患中风的风险是无房颤者的5倍,且由房颤导致的中风致死率高、致残率高、复发率高,后果更加凶险。

据调查,房颤引发的中

风30天内的死亡率可达25%,一年内死亡率则高达50%;中风急性期致残率高达73%;中风第一年累计复发率高达6.9%。所以,得了房颤一定要有预防中风的意识,最大限度减少中风发生的风险及可能造成的危害。

谈到预防中风,很多房颤患者会服用阿司匹林。崔连群主任介绍:阿司匹林是通过减少血小板聚集来预防血栓形成的,对动脉粥样硬化导致的血栓效果比较好。而房颤导致的血栓主要是凝血因子在起作用,因此

阿司匹林的效果有限,应该推荐达比加群酯类的作用于凝血因子的新型口服抗凝药物,服用方便,无需频繁监测,使患者更容易坚持治疗。

房颤患者患中风的风险到底有多高?只要对照房颤卒中风险分层评估表(CHADS2评分,可网上搜索)来算算自己的得分就可以知道,这个评估表的总分是6分,如果您的得分≥1分,就应该马上开始服用抗凝药治疗,远离中风的威胁。

崔连群主任提醒:房颤患者由于是中风高危人群,应该多了解一些应对中风的急救措施,以免错过救治黄金时间。首先,房颤患者和家人要牢记中风口诀,即:“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。如果发现言语含糊、两边面部表情不对称、两个手臂平举10秒钟一侧手臂不能坚持这三个症状中的一个,就应毫不迟疑地拨打120急救电话,送往有脑梗急救能力的医院,争取在脑中风症状发生后的黄金3小时内得到有效救治。