

身体周刊



扫码看更多内容

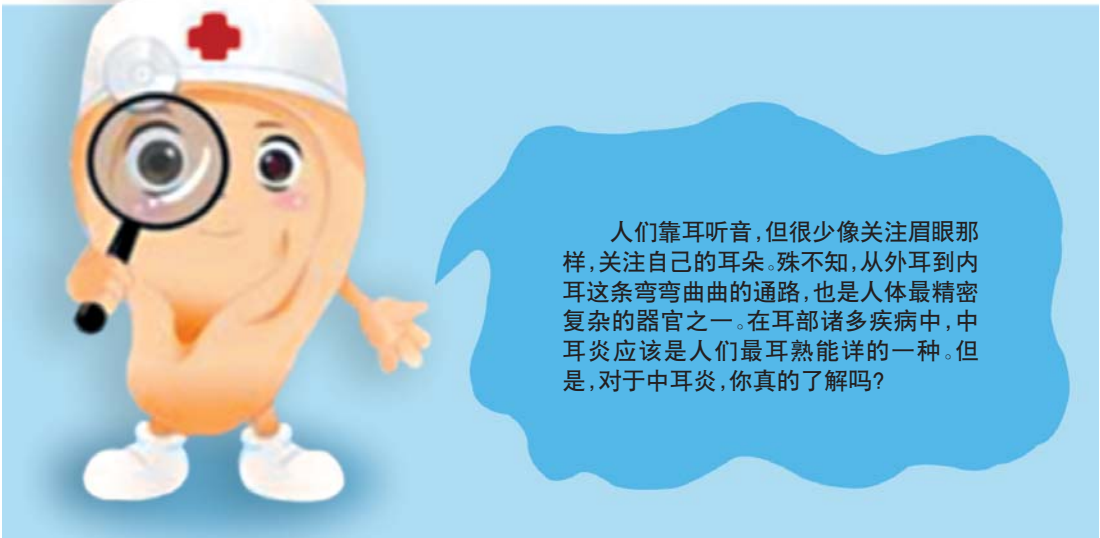
A12-13

齐鲁晚报

2020年8月2日
星期日

医学、健康、服务、科普

□美编：马秀霞
□策划：陈玮
□组版：刘姝
□编辑：于梅君



人们靠耳听音,但很少像关注眉眼那样,关注自己的耳朵。殊不知,从外耳到内耳这条弯弯曲曲的通路,也是人体最精密复杂的器官之一。在耳部诸多疾病中,中耳炎应该是人们最耳熟能详的一种。但是,对于中耳炎,你真的了解吗?

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

游泳后耳朵疼 原来得了急性中耳炎

“一开始以为孩子是偷懒,没想到竟然是中耳炎。”日前,市民赵女士给孩子报了一个游泳班,两周下来,6岁的宁宁总喊着耳朵不舒服,又闷又疼,不愿意再去上课。起初,赵女士并没当回事,但架不住孩子老是哭喊,于是带孩子到医院检查。结果,孩子被确诊为急性中耳炎。

追问病史,这才找到根源——初学游泳,孩子没少呛水。

“一般情况下,人们游泳后出现耳朵疼、耳朵流脓的症状,以为是耳朵进水导致中耳炎,其实这大多数是外耳道炎。发生中耳炎,还是因为呛水。”山东大学附属山东省耳鼻喉医院耳外科主任李莉介绍,确实有很多患者游泳后出现相关症状,夏季也是外耳道炎、中耳炎的高发季节。

就宁宁的情况,李莉分析,呛水之后,水通过鼻咽部进入中耳,一些细菌随之进入侵犯中耳,造成中耳积液。分泌物流不出来,孩子就会感觉耳朵疼、耳朵闷,伴随听力下降。另外,孩子全身症状比较明显,还可能出现发烧等症状。

李莉介绍,中耳炎是累及中耳全部或部分结构的炎性病变,可分为分泌性中耳炎、化脓性中耳炎、中耳胆脂瘤及特殊类型中耳炎。

其中,分泌性中耳炎多发生于感冒后、乘飞机下降或潜水时,患者没有耳朵流脓的症状,很容易被忽视;化脓性中耳炎以6个星期为界,分为急性和慢性两种。

中耳胆脂瘤也是中耳炎的一种,一般会伴随耳朵流脓,有部分患者单纯表现为听力下降。

特殊类型中耳炎多由其他原发疾病引起,如结核性中耳炎、梅毒性中耳炎,虽然症状表现相似,但单纯保守治疗不能解决问题,首先要治疗原发疾病。

咽鼓管短平宽 儿童更容易患中耳炎

除去游泳呛水,感冒也是诱

壹点问医

呛水会引发中耳炎 孩子更容易中招 游个泳 耳朵咋闹起罢工

发中耳炎的常见原因。

“炎症蔓延到咽鼓管,咽鼓管就开始出现充血、肿胀之类症状,病菌侵入中耳,导致患上中耳炎。”李莉介绍,咽鼓管是沟通中耳鼓室与鼻咽部的管道,也是中耳通气引流的唯一通道。

李莉指出,如果咽鼓管开放不好或关闭不好,都容易导致中耳炎发生。也是因为咽鼓管的存在,用力擤鼻涕、游泳呛水、宝宝呛奶等,细菌和病毒才有机会进入中耳,继而引发中耳炎。

“儿童是中耳炎的高发人群,也是因为他们的咽鼓管比起成人来说,有‘短、平、宽’的特点。”李莉说,在感冒、呛水等情况下,孩子更容易患上中耳炎。

中耳炎拖不得 严重者或可危及生命

不少人认为中耳炎就是个小毛病。近日,来自德州的王女士找到李莉时,却被告知因为拖得太久,导致鼓膜穿孔,需要手术治疗。“滴药不管用了?”从小就经常耳朵发炎的王女士这才认识到,中耳炎是一种病。

李莉坦言,中耳炎几乎无人不知,但很多人不重视其治疗,往往病情越拖越重。轻则疾病反复发作,带来诸多不适;重者听力丧失,需要手术治疗,甚至威胁生命。

李莉告诉记者,中耳胆脂瘤是较严重的一种中耳炎。

“中耳胆脂瘤不是真正的瘤,但它会分泌一种酶,对周围重要结构和器官有破坏作用。”李莉说,轻者可以破坏听骨链,引起听力下降、耳朵流脓、眩晕发作等。

由于中耳与大脑只隔着一层薄薄的骨质和硬膜,中耳反复感染,脓液很容易侵蚀这层骨质和硬膜,侵袭到颅内,导致感染,严重的可能导致死亡。

关于中耳胆脂瘤的治疗,李莉介绍,抗生素治疗只能暂时控制感染,不能祛除内部胆脂瘤病灶,所以药物只是作为手术治疗的辅助和准备。早发现、早治疗有利于减少并发症、降低手术难度和风险,减少复发。

李莉提醒,如果出现耳朵流脓、听力下降等情况,应尽早就医,做到早诊断、早治疗,避免耽误病情,错过最佳治疗时机。

做做耳保健操 很多病可以对号入座

揉耳垂

并拢食指和中指,弯曲放入耳腔。拇指放在耳垂后面。三个手指尽量将整个耳垂捏住,然后开始揉捏。揉捏时,食指和中指在耳腔中不动,只使拇指用力就可以了。先按顺时针方向揉50次,再按逆时针方向揉50次。揉完之后,再用力按几下耳垂。耳垂是头面部反射区,每天按揉耳垂,可提神健脑、美容养颜。

掏耳窝

把食指或中指放入耳窝,来回转动地掏,尽量使手指接触到耳窝任何一个部位。每天坚持掏100次,掏时要稍加用力。

耳窝属人体五脏六腑的反射



区,每天掏耳窝可刺激对应的穴位,具有调和五脏六腑的功效。

摩耳背

食指和中指并拢塞入耳窝,从反面托住降压沟(耳背凹陷最深的区域),拇指指腹沿着降压沟从上往下摩擦。每天一次,每次摩擦100次。耳背是人体背部的反射区,很多运动系统疾病,比如颈椎病、腰椎病、坐骨神经痛等,都可通过摩耳背的方法治疗。

擦外缘

用整个拇指和大部分食指夹住耳朵外缘,上下搓揉,每天100次。耳外缘是四肢反射区,每天坚持按揉耳外缘,可使四肢矫健有力。

搓全耳

用手掌搓整个耳朵,先前后50次,再上下50次。(宗禾)

◎癌Ai不孤单

大多数时候,人们对口腔溃疡不太在意,以为过几天就能好,没想到有人却“拖”成了舌癌!相比其他癌症,舌癌很少被人们关注。口腔溃疡会发展成舌癌吗?该如何分辨口腔溃疡和癌前病变?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

假牙蛀牙 会诱发舌癌?

镶了假牙、有了蛀牙和口腔溃疡能引发癌症?真有这么可怕?

“假牙和蛀牙本身不会直接引发癌变。”山东大学第二医院口腔科主任来庆国解释,“但镶了不舒服的假牙一定不能将就!不合适的假牙长期对同一部位慢性摩擦、刺激口腔,导致溃疡或长期炎症,是发生癌变的重要诱因。”

蛀牙也是同理,如果牙齿因为破损变得尖锐,同样也会因长期摩擦刺激口腔,不仅是针对舌头,长期摩擦刺激脸颊,很可能也会诱发颊癌。

舌癌正逐渐年轻化

“舌癌到了中晚期是很痛苦的。”来庆国说,舌癌早期可表现为浅溃疡,由于和口腔溃疡很相似,往往不会引起注意,从而“拖”成了癌症。

在山东大学第二医院口腔病房,有两名30来岁的舌癌患者,“由于不受重视,舌癌正逐渐年轻化,往往一发现就是中晚期。”

据来庆国介绍,舌癌到了中晚期,手术往往要持续10个小时左右,不仅要将癌变部位切掉,为了将癌细胞清理干净,还要将患者颈部切开,做颈部清扫。由于患者舌头被切掉,还需要在胳膊或腿上取一块组织移植到舌头上。

“但移植不代表一定存活,手术后,患者还需至少等待72小时才能确定移植后的舌头能不能存活。”来庆国表示,早期发现舌癌很有必要,早期只需将小病灶切除即可,也不会影响患者吞咽和说话功能。

溃疡到底能不能致癌?

几乎每个人都经历过溃疡,甚至有人还会反复溃疡,怎样早期发现舌癌呢?

“有些患者会反复出现口腔溃疡,并且反复溃疡的位置不同,一周左右就会自愈,这种情况一般没事。”来庆国介绍。

但溃疡反复出现在同一位置,2周以上也无好转,一定要注意,应立即到正规医院就诊,以免贻误病情。

预防舌癌注意这几条

除了基因和环境因素,长期吸烟喝酒、咀嚼槟榔、口腔内有不良修复体、牙齿尖锐、口腔卫生差等,都是引发口腔癌症的诱因。

保持口腔清洁及健康

日常坚持每天刷三次牙、每次刷三分钟。若出现龋齿、残冠残根等口腔疾病,尽早治疗,如果假牙、蛀牙修补后有不适,一定不要忍着,应及时调整。

来庆国还建议,若有口腔溃疡等疾病,待创口痊愈后,可以换把新牙刷,防止再次细菌感染。

少吃烫食

高温烫食,易破坏或加刷口腔黏膜溃疡,导致增生,是增加舌癌风险的重要因素。因此,爱吃麻辣烫、火锅的人应注意吹凉点再吃。一般60℃以下食物对口腔黏膜才是安全的。

多补充营养,禁烟限酒

补充含锌以及维生素A、B、C等食物,有利于溃疡等创面愈合,可以多吃些新鲜蔬菜、水果、牡蛎、动物肝脏、花生、核桃等食物。