

耳朵突然闷堵,当心突发性耳聋 应对“听力杀手” 早发现早治疗

“医生,我耳朵嗡嗡响,吵得我都睡不着觉了”“医生,我这几天觉得耳朵有点堵,老是听不到别人的说话”……耳朵突然闷堵、耳鸣怎么办?江门市五邑中医院耳鼻喉科科室负责人、副主任医师金鹏提醒,出现上述症状要警惕突发性耳聋,及时就诊。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈智敏 余敏贞 刘森



A 突发性耳聋呈年轻化趋势

近日,33岁的梁先生突然出现左耳耳鸣的现象,还伴有类似“滋滋”的电流声,自觉无听力下降,本来以为是最近熬夜没有睡好的问题,到附近医院开了些药服用,但是几天后还是没有好转,症状还更明显了,听不清别人说话的内容,于是到江门市五邑中医院就诊。

“检查发现,梁先生左耳

轻度感音神经性听力损失,是突发性耳聋。”金鹏介绍,突发性耳聋,简称突聋,是指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,通常在数分钟、数小时或3天内,至少在相连的两个频率听力下降大于或等于20dBHL。

“目前我们科室接诊了不少突发性耳聋患者,其中很多是三四十岁的。”金鹏表

示,根据以往的临床诊疗经验,突发性耳聋在老年人群中高发,但近几年呈年轻化趋势。“近年来,随着工作生活压力变大,突发性耳聋的发病率逐年升高,尤其在年轻人当中越来越常见,甚至十几岁的高中生因学习压力大、熬夜,也有发生突发性耳聋的情况。”

B 突发性耳聋病因尚不明确

突发性耳聋的临床表现有哪些?金鹏提醒,出现以下四种症状,要特别警惕。

一是听力下降。多为单侧听力突然下降,部分患者可能伴有耳闷胀感。二是耳鸣。常与听力下降同时出现,可为持续性或间歇性,耳鸣声音多样,如嗡嗡声、蝉鸣声等。三是眩晕。约有三分之一的患者会出现眩晕症状,伴有恶心、呕吐等。

四是耳闷胀感。患者常感觉耳朵像被堵住一样,有胀满感。

为什么会得突发性耳聋?金鹏表示,目前突发性耳聋的病因尚不明确,一般认为有以下原因。比如,血管因素方面,由内耳血管痉挛、栓塞或血栓形成,导致内耳供血障碍,引起毛细胞等结构缺血、受损,进而引发听力下降;也可能是腮腺

炎病毒、风疹病毒、带状疱疹病毒等感染,可直接侵犯内耳组织或引发免疫反应损伤内耳;还可能是自身免疫系统错误地攻击内耳组织,导致内耳结构和功能受损。

“此外,工作生活压力大、精神紧张、情绪刺激、作息不规律、睡眠障碍等可能是突发性耳聋的主要诱发因素。”金鹏说。

C 医生:保持良好生活习惯

“突发性耳聋的治疗开始时间越早,恢复越好。”金鹏提醒,突发性耳聋的治疗原则是早发现早治疗,医生会根据不同患者的情况选择相应的治疗方案。

一般而言,可以采用药物治疗,常用糖皮质激素,可减轻内耳炎症和水肿。但临床中碰到不少患者“谈激素色变”,一听要用激素就会有各种担心和顾虑。金鹏表示,其实大可不必太担心,因为突发性耳聋的激素治疗用药时间比较短,一般不会引起明显的并发症和副作用。

此外,突发性耳聋可能出现听神经继发性损伤,可给予营养神经药物如甲钴胺、神经生长因子等治疗;使

用改善内耳微循环的药物,如银杏叶提取物等;采用溶栓治疗,如巴曲酶等。

值得一提的是,江门市五邑中医院还有高压氧治疗和中药治疗的特色疗法。高压氧治疗是在超过一个标准大气压环境下吸入高浓度氧气而引起机体各系统的生理机能发生一系列变化,从而改善组织器官因缺氧所造成的功能障碍,促进机体的康复,发挥治疗疾病和增强体质的作用。中药治疗方面,江门市五邑中医院推出了清肝泻

火方,适用于肝火上扰型突聋,针对伴有烦躁易怒、口苦咽干等症状的患者;活血化瘀方,对于气滞血瘀型突聋,会使用通窍活血汤。金鹏提醒,中药需要辨证使用,患者应及时就诊。

金鹏提醒,预防突发性耳聋,平时要保持良好生活习惯,规律作息,避免熬夜,保证充足睡眠,适度运动,增强体质;控制好基础疾病,要积极治疗高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病,定期体检;减少压力,要学会通过合理方式缓解压力,如冥想、瑜伽、听音乐等;避免噪声暴露,尽量减少佩戴耳机的时间,控制音量,并避免长时间处于嘈杂环境中。

医学指导

金鹏:

江门市五邑中医院耳鼻喉科科室负责人、副主任医师,江门市五邑中医院引进高层次人才,从事临床工作20余年,目前已完成万例手术,具有丰富的临床经验,擅长处理各类专科急危重症及疑难杂症。



相关链接

传导性耳聋也会导致听力下降

金鹏提醒,除了突发性耳聋,传导性耳聋也是常见的听力损伤疾病。传导性耳聋是指声音在传导过程中,由于外耳、中耳的传音结构发生病变,导致声音传导障碍而引起的听力下降,一般可能是外耳病变或中耳病变引起的。

外耳病变方面,可能是外耳道耵聍栓塞,耵聍过多堵塞耳道阻碍声音传导;外耳道闭锁,先天性外耳道发育畸形或后天外伤导致外耳道不通;外耳道炎,如外耳道疖、外耳道炎等,炎症肿胀会影响声音传播。中耳病变方面,可能是由感冒、鼻窦炎等引起中耳积液,导致中耳腔有液体聚集;中耳炎,包括化脓性中耳炎和分泌性中耳炎,可造成中耳传音结构破坏;中耳胆脂瘤,是中耳内的囊性结构,会破坏中耳骨质等结构;听骨链中断或固定,多因外伤、中耳炎等导致听骨链的连续性或活动度受损。

金鹏表示,传导性耳聋同样会出现听力下降的症状,程度因病因和病情而异,一般为轻、中度听力下降,表现为听不清声音,尤其是低声说话或远距离声音。部分患者会伴有耳内嗡嗡声等耳鸣症状,耳鸣可为间歇性或持续性。患者可能会感觉耳朵发闷、堵塞,有时还伴有耳部疼痛,“尤其在中耳炎等炎症情况下”,金鹏表示。

金鹏提醒,如果出现听力损伤等症状表现,应该及时到医院进行检查,早治疗,康复的可能性就越大。(何雯意)

脸蛋成了痘痘“重灾区”?

养成良好生活习惯能解“爆痘魔咒”

当代年轻人的生活中,火锅油花在舌尖跳舞、熬夜追剧不在少数;一照镜子,额头、下巴冒出成片“红包”,脸颊还附赠几颗“囊肿痘”。对此,江门市妇幼保健院皮肤科护师黄晓怡表示,这是很多年轻人都会遭受的“爆痘魔咒”。怎么办?先养成良好的生活习惯。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 李婉燕



医护人员为患者进行治疗。

什么是痤疮?

痤疮(俗称痘痘)是一种毛囊皮脂腺慢性炎症性皮肤病,其发病与多种因素相关,包括内分泌因素、毛囊口角化异常、微生物感染、免疫因素、遗传因素以及不良生活习惯等;各年龄段人群均可患病,但以青少年发病率为高。

黄晓怡表示,痤疮又分为轻度、中度和重度。轻度痤疮属于非炎症性皮损,以黑头、白头居多。中度痤疮属于炎症性皮损,表现为炎症丘疹、脓疱。重度痤疮属于炎症性皮损,会出现结节和囊肿。以下是容易诱发痤疮的三个因素。

一是饮食因素。油炸食品、大鱼大肉、甜品饮料等高热量、高脂肪、高糖的食物会使体内雄激素水平升高,刺激皮脂腺过度分泌油脂,过多的油脂堵塞毛孔,为痘痘的生长提供了“温床”。

二是肌肤清洁不到位。出门化妆,到家随意洗脸就睡觉,没有认真清洁皮肤,导致化妆品残留,影响皮肤的正常代谢,废旧角质层堆积,无法及时排出,痘痘自然就找上门了。

三是内分泌失调。打乱身体原本的节奏,或者情绪大幅波动,引发机体内分泌紊乱,雄性激素水平升高,“爆痘”症状便会加重。

解锁皮肤健康“密码”

针对“痘”行动,黄晓怡建议,养

成良好的生活习惯,做好日常护肤,试着舒缓情绪,可以解锁皮肤健康“密码”。

一是规律作息,不要过度熬夜,并在饮食方面也要多加注意,均衡饮食,减少辛辣、油腻、甜食的摄入,如辣椒、油炸食品、蛋糕、奶茶等,可以把奶茶换成绿茶,火锅配菜等。此外,晚上11点前让手机“息屏”,可以让皮肤启动修复模式。

二是正确选择护肤产品,科学清洁面部。早上用清水或温和的洁面产品洗脸,去除夜间分泌的油脂和污垢。晚上则要彻底清洁,去除一天下来皮肤上的灰尘、油脂和彩妆残留。值得注意的是,过度清洁会破坏皮肤的屏障功能,让皮肤变得更加敏感,反而加重痘痘的症状。

三是学会调节自己的情绪,保持心情舒畅。可以通过一些方式放松心情,比如散步、瑜伽、听音乐、看电影等。感到压力大或情绪不好时,不妨找朋友聊天,把心里的烦恼倾诉出来。良好的情绪状态能让身体的内分泌系统保持稳定,对预防和治疗痘痘都有很大的帮助。压力大时试试“478呼吸法”——吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒。

四是向专业人士求助。若“爆痘”情况比较严重,比如痘痘数量多、炎症明显、出现囊肿和结节等,千万不要自行用药或轻信祛痘偏方,应尽早就往正规医疗机构进行治疗。

除了管住嘴、迈开腿 减肥还有这些小妙招

早春二月,春暖花开,是赏春花、放纸鸢的好时节,也是减肥的黄金期。江门市第二人民医院营养科副主任林寒潇表示,在这个季节里,减肥的效果往往比其季节更为明显,更容易达到减肥目标。

不少人曾雄心壮志要减重,但没坚持几天就“躺平”了,因为突然彻底改变既往的生活方式会比较困难。因此,不妨先从科学进餐开始减肥。

肥胖也是病

随着经济的发展和人们生活水平的提高,肥胖的人数也越来越多。肥胖不仅是体型的改变,还是慢性的代谢性疾病,与各种慢性非传染性疾病的发病相关,包括2型糖尿病、卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等。肥胖对人体的伤害是累及全身的,最好的办法就是进行减重。

那么,为什么说春天是减肥的黄金期?据悉,随着气温的逐渐回升,人们在春天的新陈代谢旺盛,体内脂肪更容易被燃烧。冬季结束后,我们不渴望高热量食物。而春天是户外运动的好时节,人们的心情也逐渐变得愉悦和舒畅,有助于减轻在减肥过程中承受的压力和焦虑。

众所周知,减肥的核心在于摄入的热量要小于消耗的热量。为了顺利减肥,有的人选择过度节食或单一食物减肥法,“这样虽然能在短期内使体重快速下降,但长期来看不仅难以持续,还会导致营养不良、代谢紊乱、免疫力下降等问题,影响身体健康。”林寒潇强调,减肥不是饿肚子,而是要吃得科学,主要有三大原则:控制总热量摄入,适当增加蛋白质和维生素比重,减少糖分摄入。

改变进餐顺序

林寒潇介绍了一种控糖又减脂的进食方法,无论采取何种减肥方式都适用:改变进餐顺序,试试“素—荤—主食”。

有研究显示,先吃蔬菜,然后吃大豆类及其制品、禽肉蛋等蛋白质食物,最后再吃米饭、面条等主食,这样

的吃饭顺序可以降低餐后血糖,血糖波动小。长期坚持,还可能有助于减肥。

临床研究显示,与传统的健康饮食指导组相比,侧重于改变吃饭顺序的饮食指导组在不知不觉中减少了大约200千卡的热量,与侧重于营养均衡的饮食指导组一样,都能达到减重的效果。

“细嚼慢咽,也很重要。”林寒潇说,人的饱腹感是受下丘脑部位的食欲中枢和饱食中枢控制的,大脑把这个信号反馈给人们需要一定时间的。若是吃太快,大脑来不及反应,等感觉到饱的时候,往往就已经吃撑了。

研究显示,进食速度快与肥胖相关,特别是腹型和内型肥胖。2024年发布,基于科学循证指南的《中国居民健康体重管理之减重行动20条》建议,成人每餐进餐时间应大于20分钟。

科学吃早餐

研究表明,不吃早餐和夜间饮食与体重增加相关,甚至会导致肥胖。不吃早餐会增强饥饿感,增加午餐与晚餐的进食量。吃早餐则有利于维持血糖稳定,增加机体胰岛素的敏感性,避免因长时间没吃东西,导致胃饥饿素分泌过多,从而引起的食欲亢进。而夜间摄入食物和营养,可能对最佳健康所需的代谢和昼夜节律产生负面影响。

“所以,再忙也要好好吃顿早餐。”林寒潇表示,如果戒不掉甜点的话,建议把甜点安排在早餐,并搭配丰富的优质蛋白,加上圣女果、小黄瓜等。既满足了嗜甜的需求,也不容易长胖。晚上睡前两小时,就不要吃东西了。

林寒潇还给出一些进食的小技巧。一是选择小份的食物,能切块的食物就多切几块。二是用小一点的餐具。三是饭前喝碗低热量的汤,蔬菜汤就很合适。四是水果、酸奶改餐前半小时摄入。五是不要吃太咸、太辣的食物。

(梁爽 曹昆恒)