

治疗耳鸣耳聋有何捷径

新民健康邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑

◆ 徐家英

不知从何时起，有耳鸣的白领一族越来越多。她们常主诉每天都忙得不可开交，近来总觉得头晕，耳朵里老是嗡嗡响，打电话时经常要求对方提高音量，有重听，影响到了情绪和睡眠质量。本以为是太累了，休息下就好，但是请了两天假后耳鸣并没有好转，不得到医院检查。

耳鼻喉科专家指出，现在都市人生活节奏快、生活压力大、睡眠少，噪声源多，也容易令身体功能性改变，导致疾病产生。一些情绪调节能力较差，常被负面情绪困扰，尤其是有焦虑或抑郁情绪的人，耳鸣现象十分严重。

令人不安的是，有些人患上耳

鸣后，因为怕麻烦或觉得不用“小题大做”，一直没有注意，也不去医院做系统的耳部检查和治疗，结果当听力下降到“耳聋”的地步时才想到来医院。耳鼻喉科专家说，由于患者病情延误，治疗难度便会增大。

耳鸣耳聋不可乱用药

临床上因耳鸣不及时治疗导致耳聋的患者屡见不鲜，且往往存在一个误区，觉得年纪大耳朵背是因为老了自然而然的结果。其实不然，只要身体健康，老人一样可以耳聪目明。而解决耳聋耳鸣关键在于尽早治疗，并采取针对性治疗措施，切不可盲目乱用药。

治疗上策是舒经通络

多数耳鸣的共同点都是突然发生，没有什么早期的征兆，且大多数人觉得耳聋耳鸣是一种不好治疗的顽疾，其主要是传统耳病治疗主要依靠药物，而在药物作用于病变部位之前就大量流失，耳聋耳鸣的病灶都不在表皮，而在于耳蜗毛细胞，药物无法做到直达病灶，导致难以治愈，故应尽早通过水针疗法选定穴位，针对某些穴位，特定治疗耳鸣耳聋。其次，选取药物，可用中药，也可用西药，选安全系数高的药物，来达到营养神经、刺激听神经，从而达到舒经通

络的治疗耳鸣、耳聋的目的，这才是上策。耳鼻喉科专家特别提醒，患上耳鸣一定要引起重视，尤其是刚刚出现耳鸣的患者，一定不要拖延，早检查、早治疗。一般半年以内的患者，只要及时科学地治疗，结果是令人满意的。

邀专家为你宣教答疑

为大力宣传耳聋耳鸣防治知识，让更多的患者了解到耳聋耳鸣的防治方法，新民健康特邀从事耳聋耳鸣临床治疗与科研工作多年的耳鼻喉科专家尚玉山为广大读者进行宣教答疑，并提供面对面咨询机会，每天限额20名。

有需求的读者可以拨打新民健康防治耳聋耳鸣爱心咨询热线021-52921348，也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13636588970。

报名截止日期: 3月28日 17:00

■特邀专家



尚玉山

耳鼻喉科副主任医师，从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作20余年，诊疗技术操作娴熟全面，理论知识扎实深厚，有着丰富的临床诊疗经验。擅长中西医结合治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等耳鼻喉科常见病、疑难病。

治湿疹皮炎 需“祛邪扶正 清血解毒”

许多湿疹、皮炎等皮肤病患者年年治疗，疾病却年年犯，用药就好，停药就复发的患者更是不在少数。更让患者揪心的是，皮肤病越来越顽固，瘙痒、灼痛、脱皮、红肿、起泡、皮肤溃烂等症状反复发作，给患者工作生活带来很大的困扰和痛苦。那么，顽固湿疹皮炎到底该怎么治疗？

顽固性湿疹，病程较长，常因急性、亚急性湿疹反复发作不愈而转为顽固性湿疹；也可由于经常抓挠、摩擦、刺激，以致发病开始时即转为顽固性湿疹。

顽固性湿疹，多表现为皮肤逐

渐增厚，皮纹加深、浸润、色素沉着等。主要自觉症状是剧烈瘙痒。不同部位的湿疹，常伴有其它不同程度的感染，比如耳道湿疹容易伴有真菌感染，乳房湿疹常见于哺乳期妇女，常有皲裂而伴疼痛。肛门、阴囊湿疹常因搔抓、热水皂洗而至急性肿胀或糜烂。小腿部湿疹常致溃烂，不易愈合等，严重影响美观和生活质量。

洪淑珍主任认为湿疹等皮肤病患者常因禀赋不足、阴阳失调、肝肾亏损等致病，皮肤发红是因体内虚火；发热是阴虚；肿是脾肾两亏之证；痛是气血不足，外邪侵袭

所致。

中医中药在治疗皮肤病上有着良好的效果。洪淑珍认为“祛邪扶正、清血解毒”是中医治疗皮肤病的原则。如急性湿疹中医分：湿热型、风热型、阴伤型。慢性湿疹分为：血虚风燥型、脾血两虚型，顽湿化型，这样在中医治疗上可以根据表现，分型辨证论证，做到针对性，准确性，避免了笼统的千人一方，效果自然就好。

洪淑珍临证治疗主要以调整阴阳、养阴清热为主，内外治并重，并坚持“同病异治”、“异病同治”等原则，其独特的中医治皮肤病的

效果远胜于西药。

另外，洪淑珍提醒皮肤病患者常，采用软膏、喷雾剂等含有激素成分的药物治疗，虽能缓解病情，控制皮肤瘙痒、红肿、疼痛、溃烂等症状，但却不能解决根本病因，副作用也大，愈后容易复发。

■活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你宣教解疑答惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：52921706 或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至18621303635

■医生简介



洪淑珍

主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近40年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医结合整体观念。

关注“世界帕金森病日”

新民健康联合相关机构举办帕金森病科普讲座

◆ 叶雪菲

4月11日是“世界帕金森病日”。帕金森病是一种好发于50岁以上的中、老年人的中枢神经系统变性疾病。其发病率约20/10万，65岁以上老人患病率约1.7%，55岁以上老人约有170万患者。帕金森病已成为仅次于肿瘤、心脑血管疾病等严重危害老年人身体健康的疾病。据有关报告显示，因受环境污染、脑外伤、遗传、体内重金属含量高以及饮食上摄入过多的添加剂等因素影响，帕金森患者正呈年轻化趋势。故帕金森病科学防治，早预防、早发现、早治疗十分关键。

帕金森病主要表现是震颤、强直、运动缓慢及姿势障碍等，其他可能还有皮肤油脂溢出、排便困难、情绪低落以及智能减退等症状。为了让广大群众了解帕金森病、战胜帕金森病，为了使帕金森病患者及家属正确认识帕金森病，科学防治，树立战胜病

魔的信心，更好地减少患者、家属的负担和痛苦，新民健康将于4月10日上午邀请专家举办帕金森病“科普讲座、健康宣教”活动，为更多患者提供科学认识帕金森病知识的专业渠道。凡参加者均赠送一份健康礼包，欢迎感兴趣、有需要的您报名参加！

相关资料摘自2010年出版的《神经内科学临床诊断与治疗》

- 活动主题: 帕金森病的科学防治讲座、健康宣教
- 主讲专家: 唐镇生(博士生导师、国内帕金森病治疗专家)、李世平(主任医师,教授)
- 讲座内容: 《帕金森病的科学防治》
- 活动时间: 2017年4月10日(周一) 上午9:00-11:30

报名热线: 021-62792596

春季运动出点微汗就好

◆ 高媛

春季气温逐渐升高，在漫长寒冷冬季里，体温调节中枢和内脏器官的功能有不同程度下降，肌肉和韧带长时间不活动，更是萎缩不展，收缩无力。因此，上海市闵行中医医院脑病科主治医师舒晓明表示，春季本来就是运动健身的好时节，多户外活动，出些微汗，就能起到很好的舒达作用。

他表示，此时的郊外，空气清新，花红叶绿，置身于大自然的怀抱，心情自然舒畅起来。这时人体内的阳气涌动，适当的活动，就可以激发体内的阳气上升，但不宜太过激烈。需要注意的是，在运动之前应先热身，因为人们是从冬季的寒冷中舒缓过来，需要循序渐进。

此外，舒医生提醒，运动时大汗对于人

体的阳气是一个消耗，所以在运动时，只要达到微汗就可以了。高强度的运动只会让身体产生损伤，因为此时的身体各器官功能都处于较低水平，骨骼和韧带都容易造成运动损伤，对人体养阳和生长产生不利影响。

人们常常说“春眠不觉晓”。这是人体生理功能跟随季节变化而出现的正常现象。所以，为了减少春困的现象，舒晓明建议，入睡养成睡前泡脚的习惯。睡前洗脸、泡脚，按摩面部和搓脚心，可推动气血运行，温补脏腑，安神宁心，消除一天的疲劳，利于入睡。

同时，适当的体育锻炼，如太极拳、做健身操、放风筝、踏青爬山等有氧户外活动等也能赶走春困，并有效增强机体免疫力和抗病能力。

本板块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

中科孢子油系列组合

中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

黄+金+新+组+合

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)

灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养生品，但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收，因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果：取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上，然后放在显微镜下观察，没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外表明显被打碎，呈碎片状。

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科苑药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！（上海科苑药房原名中国科学院上海生命科学院科苑药房）

中科上海健康服务中心地址：浦东新区20130315号 不适宜人群：少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、患有严重疾病者、正在服用药物者、患有严重疾病者、正在服用药物者、患有严重疾病者、正在服用药物者

服务热线: 021-34010789/64311772 网站: www.zhongka.sh.cn

上海科苑药房地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品