如何治疗耳鸣，听听专家怎么说

◆ 雪冰 佳音

耳鸣使人心烦意乱、坐卧不安，严重者可影响正常的生活和工作。其实，耳鸣有多种治疗方法，患上了耳鸣之后患者可以选择适合自己的方法进行治疗。耳鼻咽喉科专家指出，一旦你有耳鸣现象，应立即到正规医院检查治疗。如果出现耳鸣不立即就诊，最严重的后果可能是失聪。

耳鸣背后藏着多种疾病

耳鼻咽喉科专家指出，耳鸣成因分成耳鸣与脑鸣两类，脑部受损称为脑鸣、耳神经及听觉异常称为耳鸣。耳鸣感觉则分成单耳耳鸣与双耳脑鸣两类，一般统称为耳鸣。耳鸣是指在没有相应外部声源的情况下，所产生的一种主观的听觉感觉，此种声音并不是由声波产生，而是神经讯号异常或受损所致。严重的耳鸣可以妨碍正常的听觉。

耳鸣有时候不仅仅指一种单纯的症状，它可能是常见的耳部和全身疾病的早期信号。需要注意的是，耳鸣背后可能藏着多种疾病：

耳部疾病：当耳内异物、炎症肿胀发生阻塞、耳膜充血、内响、穿孔、中耳积液或感染、耳硬化等症，均可发生传导性耳鸣。这种耳鸣的特征是单侧性，即耳鸣发生于病变的一侧，且音调较低，有节律性，如“隆隆声”、“轰轰声”。

神经衰弱：耳鸣还与社会环境、心理因素明显有关。当人的情绪忧郁、焦虑不安时，也可出现耳鸣。有神经衰弱的人常出现耳鸣，这种耳鸣音调高低不定，多为双侧性，并伴有头痛、头昏、失眠、多梦等症状。

颈部疾患：颈部肿痛或患有其它颈部疾病，压迫了颈动脉时，可引起受压的一侧耳鸣。这种耳鸣的特点是持续性，低音调，耳鸣的程度可随体位的变化而变化。

噪声损伤：短暂的强噪声或长期反复的噪声（如职业噪声，摇滚乐和迪斯科音乐。强音量立体声耳机等）均可导致听力下降并伴耳鸣和眩晕，严重者还可出现幻听及神经衰弱。

耳鸣也怕贻误治疗时机

引起耳鸣的原因很多，最常见的有中耳炎、突发性耳聋、听神经瘤、神经性耳鸣等。不同病因引起的耳鸣后果不同，其中需要紧急治疗的是突发性耳聋引起的耳鸣。突发性耳聋指的是听力在短时间内突然下降，其治疗原则是尽早治疗，因为越早治疗，效果越好，听力恢复的希望越大。因此，一旦出现耳鸣并伴有听力下降，切记要尽早治疗，否则会贻误治疗时机，造成终生遗憾。

治耳鸣听听专家怎么说

新民健康携手相关机构，邀请擅长治疗耳鸣、耳聋的专家尚玉山主任、陈庚甲主任为患者宣教答疑及提供专家面对面讲座的机会。**凡想了解耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔的读者都可以拨打新民健康咨询热线 021-52921348，也可发送短信“耳鸣耳聋 + 姓名 + 联系方式”至 13636588970。报名截止时间：6 月 28 日 15:00。**

【特邀专家】

尚玉山

耳鼻咽喉科主任，从事耳病诊治临床工作三十余年。擅长运用中西医结合治疗耳病，传承中医，接纳西医。擅长诊疗：各种耳聋、耳鸣、中耳炎、听力下降、突发性耳聋、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等耳病疑难疾病。

陈庚甲

耳鼻喉科副主任医师。擅长治疗神经性耳鸣、突发性耳鸣、神经性耳聋、突发性耳聋、耳膜穿孔等各类耳部疾病，对于耳科疑难疾病有较丰富的临床诊疗经验。曾多次参加国际耳鼻咽喉学术研讨活动，并在医学杂志上发表论文 10 余篇。

智能机器人化解失能和高龄老人照护难题

叶雪菲

日前，第十二届中国国际养老、辅具及康复医疗博览会（CHINAAID）在上海新国际博览中心成功举办。本届博览会汇集了全世界 18 个国家和地区 300 余家企业的上千种新产品，集中展示了科技养老的全新成果。作为老年福祉行业发展的风向标，本届博览会集中展示了当今养老服务、康复医疗、辅助器具、生活护理、宜居建筑、健康管理领域的全新陈品和服务项目。

据调查，中国 65 岁以上人口占总人口比重 1982 年为 4.9%，1990 年为 5.6%，2000 年为 7.1%，2010 年为 8.9%，2014 年为 10.1%。从这组数据中可以看出，中国的老龄化正呈加速度上升状态。如何改善老年人养护条件和状态成为了亟待解决的问题。而上海作为全国老龄化程度最高的城市，展会上很多“黑科技”都体现出了为老服务新理念，极大地吸引了市民关注，尤其是老年观众的目光。

如厕困难一直是失能和高龄老人及其家庭的烦恼，本次博览会现场就展出了一款集冲洗、烘干、消毒等多种功能为一体的智能机器人，可让行动不便人群在不离开病床的情况下完成如厕。同时，因为体积小巧，它也能更好地保护使用者的隐私，消除尴尬情绪，自带的烘干功能也可进一步提升病人的生活质量。

据介绍，这款智能机器人因为采用了空气除臭杀菌技术，使用后，不用担心排泄物异味问题，可以有效改善病房环境，而独立的污水箱能有效降低护理人员的劳动强度，提升护理效率和整体生活品质。

六大不良习惯加重体内湿气

叶雪菲

进入梅雨季节，“祛湿”成为人们关注的话题。对此，上海市中西医结合医院风湿病科主任医师赵荫环表示，除了天气原因外，生活中的不良习惯也会加重体内湿气。

赵荫环介绍，首先是饮食口味偏重。喜欢重油、重盐的食物，不爱喝水，口味过重的人群，其新陈代谢负担会加重，造成肠胃胀气，发炎。若肠胃本就不好，动力不足，就会堵塞部分经络，流通不畅，导致湿气排不出去。此时，应多吃口味清淡的食物，少油少盐。

睡眠不足也是加重湿气的原因之一。如今许多人都是手机不离手，经常晚上看视频、看段子、追剧、带孩子，往往保证不了 8 个小时的睡眠。而睡眠质量不好，也会使体内湿气加重。赵荫环建议，每天晚上 11 点前就睡觉，并增加一些运动提高睡眠质量。

爱吃过凉的食物也不利于祛湿。中医认为，生冷食物、冰激凌或凉性蔬果会影响肠胃消化吸收功能，给外邪创造入侵机会，因此不易过量食用。烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

过量饮酒是加重“湿毒”的关键因素，从中医上来讲，酒助湿邪，因此应尽量少喝酒。

天天窝在家里，坐在办公室里，缺乏运动，会导致人体阳气虚、阴气重。赵荫环指出，运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，就会出现各种疾病。适当运动，如跑步、健走、游泳等，可促进血液循环，加速“排湿”。

此外，中医认为忧思伤脾，想的东西太多，会引起抑郁，也会引起湿气郁结。因此，赵荫环提醒，平时应调节好心态，保持心情愉快。

本版块活动为公益活动，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。

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

老人装假牙
尽量留下老残牙

在上海，60 岁以上的老龄人口已超过 300 万人，其中有各种口腔健康问题的人比比皆是——不是牙齿掉落、缺失，咀嚼不便、发音受阻，就是牙齿松动、摇晃，疼痛、敏感，咀嚼无力，冷的、热的、硬的食物都不能吃，甭提有多烦心了……但他们在应对这些问题，特别是需要安装假牙或牙冠来应对时，很多人都希望——把口中所剩无几、吃东西十分不便的残牙全部拔掉，直接安装满口假牙就好了！

其实，这样的想法要不得！俗话说：真牙一颗赛黄金！老人装假牙，尽量不要清除所有残牙、残根，去装满口的。

老人装假牙，残牙、残根 4 大妙用

这是因为老年人口中所剩无几的牙齿多因根基较好才能得以幸存。如果剩牙没有发生病变，切不可随意拔掉；即使是龋坏严重的“烂牙根”，也能够通过恰当的处理而得以保留。保留真牙至少有 4 益处——

健康的剩牙可以作为固定假牙的支撑点，有利于假牙在口腔里的固定，让假牙不易脱落、更为牢固。

残牙、残根与牙槽骨之间的牙周膜中有许多感觉神经，咀嚼食物时，食物的软硬、牙齿的受力大小等信息，都能通过这些感觉神经传递到大脑，大脑中枢神经就会根据这些信息来适当调整咀嚼、咬合力量的大小，确保既能嚼碎食物，又不会使牙齿用力过度，从而避免因硬碰硬而出现疼痛、受伤等。

剩牙、残牙、残根中牙周膜还能在咀嚼食物时缓冲牙齿的咀嚼力，进而保护牙龈，延缓老年人牙槽骨的吸收速度，减少安装假牙后频繁调试的麻烦。

保留剩牙可以直接避免补牙过程中的物理创伤，减少拔牙的恐惧感，对高血糖人群非常有利。

老人装假牙，年轻人多陪同

大多数老人的知识层次、医学保健常识不如年轻人丰富！建议——老人在解决缺牙、牙齿摇晃、疼痛、敏感、咀嚼无力等问题时，多与子女沟通，年轻人也应多参与、多帮衬、多些耐心为父母解释、分析利弊，最终做出合适的选择，让年老的父母拥有更美的夕阳，更多的口福，幸福的晚年！

（文：石亦华）

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)

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)

黄金
新
组合

用7年优选的灵芝孢子粉为原料，用中科专利技术CO2萃取的中科灵芝孢子油。
专利号：ZL 99 123952.0
发明名称：一种灵芝孢子的超临界[illegible]加工方法

以[illegible]的姬松茸、云芝、香菇、赤芝、破壁孢子粉、虫草菌丝体等六种真菌组成。

中科灵芝2元体验计划

关爱市民健康，“中科灵芝二元体验计划”真情起航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值960元的中科牌灵芝破壁孢子粉2瓶。
因领取者需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身限领一次！
活动期限：长期不限额。
领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）
2、本人身份证
领取步骤：电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。
体验预约专线：021-35110789（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）
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，上海科院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！

[illegible]

热线：021-34010789/64311772　网站：www.zhongke.sh.cn
上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）南京中科药业出品