嘟嘟声、虫叫声、流水声，尽早揪出藏在耳朵里的“恶魔”

◆ 冬妮 刘渺

眼看四面，耳听八方，耳聪目明是人类享受健康生活的源泉。令人烦恼的是，有的中老年人或者年轻人的耳朵过早出现了杂音，如：听到好似汽车的嘟嘟声、虫子的叫声、嘈杂的说话声、潺潺的流水声等。耳鼻喉科专家指出，出现这种现象要小心耳鸣在作祟。

耳鸣：烦你没商量

据悉，在我们人群中，大约有 20%的人有过耳鸣症状，尤其是近年来，在中青年白领人群中，耳鸣的发生概率明显增加，给很多人造成了烦恼和困扰。那么，为什么有些人会对耳鸣难以忍受，甚至因为耳鸣会产生自杀的念头呢？专家告诉我们：人的大脑中存在两套系统：一套系统是处理外周的所有各种感觉，包括听觉、视觉、嗅觉、触觉等等。负责将这些感觉传入到大脑内相应的感觉中枢，但是不要以为这就完成任务了，实际上到这一步，我们的大脑仅仅是知道了有这种感觉；第二套更高级的中枢决定了我们如何看待这些感觉，对这些感觉做出什么样的反应。具体说，就是我们第一套系统感觉到了耳鸣，但是我们对耳鸣是否感觉到痛苦，是否产生自杀念头，是否影响到我们的睡眠，关键看第二套系统。

耳鸣：赶快查查原因

人群中大约有 20%的人体验过耳鸣。其中有部分是需要治疗的。可见耳鸣症状发生比例很高，且严重程度参差不齐，症状也复杂多样。

耳鼻喉科专家提醒我们：如果耳鸣较轻，通过休息或调整生活规律可以缓解，有时自行按摩或针灸耳周的穴位可使耳鸣消失。如果耳鸣持续不消失，则应到医院耳鼻喉科进行检查，找出病因，并给予治疗。如因患某些全身疾病所致耳鸣，则应治疗全身性疾病。重要的是寻求耳鼻咽喉科专家相助，查找耳鸣原因，以确定合适的治疗方法。

活动信息

耳鼻咽喉科专家指出，患上耳鸣耳聋，家长千万不要盲目治疗，应由医生选择恰当的疗法才能治好疾病，少受痛苦，且少花冤枉钱。在辞秋迎冬的季节里，新民健康特邀专家为读者进行宣教答疑，凡有需求者可以拨打新民健康防治耳鸣耳聋咨询热线 **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：11 月 15 日 15:00 止。

【特邀专家】

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十余篇。

治疗湿疹，你还要走多少弯路

◆ 叶雪菲

湿疹是一种病因比较复杂的迟发型皮肤变态反应，与过敏反应关系比较密切。最直觉的表现就是瘙痒剧烈、痒感明显、反复发作。炎热引起湿疹的发作或加重，开始可能只是单纯的汗液积留于皮肤表层内，形成痱子，接着引起皮肤发红、发痒发炎反应，再经抓搔等不当处理，引起皮肤湿疹变化，甚至造成二度病菌感染，如此恶性循环下去。

治疗湿疹弯路你走了几条

“两点之间，直线最短。”但在治疗湿疹上，许多患者都曾病急乱投医，不对症治疗，走了不少弯路，结果往往是疗效不佳，迁延难愈，病情反复或加重。有的患者“久病成医”，自行购买激素类药使用，一停药就“反弹”，或是听某病友吃某种药治好了，也不分青红皂白跟着吃，结果因长期使用免疫抑制剂和激素类药物，损害了肝肾功能；有些久治不愈的患者相信江湖郎中，游医的祖传秘方、偏方；还有些患者悲观消极，丧失治疗信心，任由湿疹情复发加重，延误了治疗时机，给治疗带来难度。

规范治疗科学护理是捷径

任何疾病急于求成不仅多走弯路，还会加重病情，增加经济负担。洪淑珍主任医师指出，治疗湿疹，应及时到正规医院进行科学、规范、针对性的治疗才是捷径。根据湿疹的不同类型、症状、病因及患者的实际病情制订个性化诊疗方案。采取中西医结合治疗，通过中医调节脏腑排毒功能，扶正固本，增强免疫力，同时配合物理治疗，清除体内及表皮组织残留的毒素，消炎杀菌，修复受损皮肤组织，恢复皮肤组织正常代谢功能，从而达到治疗效果。此外，坚持巩固治疗和做好日常科学护理，方能有效抗复发。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你解疑答惑，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，拥有独特的中西医整体观念。

第11届国际糖尿病联盟 西太平洋地区会议在中国台北举行

◆ 毛志华

2016 年 11 月 27 日，第 11 届国际糖尿病联盟西太平洋会议暨 2016 第 8 届亚洲糖尿病研究学会研讨会在中国台北国际会议中心拉开帷幕，会议为期四天，山西厚德仁营养健康咨询连锁有限公司受邀出席参会。

为探索西太平洋区域糖尿病的多样性以及指导糖尿病的科学管理和相关的基础教育，本次会议以“创建一个新的维度：糖尿病预防，保护和护理”为主题，内容覆盖糖尿病及其护理专业领域，包括早期筛查和预防糖尿病，糖尿病的治疗，现代技术，糖尿病并发症的管理，糖尿病心理教育，糖尿病肥胖、糖尿病和减肥手术等领域。

作为此次会议的参会方，山西厚德仁营养健康咨询连锁有限公司，多年来一直致力于糖尿病、心脑血管病等慢病健康教育方面的工作，参加这次会议，公司将把更多新的糖尿病治疗技术和理念传播给糖尿病患者。

■ 山西厚德仁营养健康咨询连锁有限公司邬娜总裁与中国保健学会食物营养与安全委员会会长孙树侠教授在中国台北国际会议中心亲切合影

本版活动为公益活动，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

冬款中老年人健步鞋10元一双

千里之行，始于足下。中老年朋友经常因为买不到一双合适的鞋而烦恼，冬季到了，给中老年朋友介绍冬款加绒加厚健步鞋，具有保暖、轻便、防滑、透气等特点，多种颜色可选。且包裹性特别强，穿着轻松，舒服！！

我们承诺每位符合条件的市民都可以“10元”购买一双冬款中老年人健步鞋，男女款都有，数量有限，每人限购一双，卖完为止。

1、凭此广告并年满65岁以上者。
2、必须先电话预约，上报鞋码，再由本人统一上门购买。
3、夫妻双方报名优先办理，另有优惠
4、革命军人、离退休干部、党员、教师、医生等凭证件优先办理。

加绒加厚
舒适保暖

广告

总部热线：021-61314341 15300722959
杨浦热线：021-61314342 静安热线：021-61314545
浦东热线：021-61314547 虹口热线：021-61314564
宝山热线：021-61314534 嘉定热线：18121097647
普陀热线：18930626561 闵行热线：18916494743
地址：普陀区真南路1228号康健广场1号楼1004室，
地铁11号线祁连山路站下，4号出口）
[illegible]

倒计时 3 天！ 本周六新民健康爱牙讲堂只剩少量名额

原九院种植专家王申 现场宣教答疑

◆ 叶雪菲

【专家简介】

王申

交大医学院口腔医学硕士
2003 至 2013 年任职九院口腔种植科
国际口腔种植学会(ITI)会员
中华口腔种植专业委员会会员
瑞士 straumann 种植培训讲师
上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员
专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗

报名方式

报名热线：021-62476396

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

扫二维码报名
获精美礼品

“由于牙周病，从 40 多岁开始就经常牙疼。都说牙疼不是病，疼起来还真要命。无奈之下我就把经常疼的那几颗牙都拔掉了，从此戴上了活动假牙”。

“吃饭时，牙齿常常压得牙床疼痛，费劲不说，还容易塞牙。有些传统的处理方法，只能恢复部分的咀嚼能力，甚至要磨掉好的邻牙，好牙磨掉后可是不会再长回来的。牙齿越掉越多，现在感觉，每天吃饭都是折磨哦！”

缺牙十余年饭菜“吃”不香 听专家讲座，收获好口福的秘诀

虽说大部分沪上中老年人衣食无忧，但是一口憋屈的牙齿吃饭不香，咀嚼无力的中老年朋友不计其数。缺牙者一直期待：能有一种新的缺牙处理方式，让他们重新获得真牙般的稳固咀嚼。

为此，新民健康特邀请 50 位牙缺失读者参加爱牙公开课，原九院种植专家将现场全面解析缺牙处理新方式，耐心解答患者疑问，帮助患者建立处理缺牙的信心，放下对处理方式的误解与恐惧，让您在解决“缺牙吃饭痛苦”的道路上省时省力。

讲座信息

种植牙专家王申开讲啦 50 个免费名额等你来抢

缺牙的你，近年来是否感觉到自己衰老的速度日益加快？肠胃消化吸收能力也下降明显？这一切都与长期牙缺失密切相关，然而牙缺失的危害远不止于此。为此，新民健康联合相关机构，为读者举办爱牙讲堂，如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适等情况，均能报名参加，名额只剩少量，欲报从速！

活动内容：

1. 原九院种植专家开课，面对面交流
2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

讲座时间：11 月 12 日(周六上午)