

健康+

# 每七人中就有一人患耳鸣 长期耳鸣惹来焦虑困扰

吴瑞莲

你是否有过这样的感觉:耳朵里出现嗡嗡的声音,长久不停,让人心烦。据统计,耳鸣的发病率约占人群总数的10%~15%,相当于每七人中就有一人受耳鸣困扰,随着年龄增长耳鸣发病率会升高。今年的爱耳日活动期间,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院耳鸣门诊副主任医师张剑宁介绍,该门诊自2006年开设以来,中青年白领患者有逐年增多趋势,这与当今社会竞争激烈、工作压力大、精神紧张以及年轻人常常熬夜的不良生活习惯有关。张医生表示,多数情况下耳鸣是无害的,但是时间一久容易导致患者焦虑、精神不集中、易怒或情绪低落、抑郁,甚至失眠,需要引起重视。



问题,会导致耳鸣变得更加严重。“这种恶性循环使得耳鸣往往比较顽固,难以根治。”

## 声治疗帮助患者与耳鸣和平共处

张剑宁说道,临床上耳鸣三、四十年的病人听力保持正常的病例不胜枚举。因此,长期耳鸣的患者大可不必因担心听力持续下降而紧张焦虑,要学会把耳鸣当做人生的一个“小伙伴”,正视、接纳它,与它和平共处,久而久之耳鸣不再成为一种困扰,当逐渐适应后耳鸣声也会随之减小,从而转变为有耳鸣的正常人。

“对多数耳鸣患者,声音治疗可以帮助患者适应耳鸣。”张医生说道,声治疗的过程就像刚开始下雨时会听到雨声,但时间长了就听不到了,雨声的存在甚至还有助于睡眠,对耳鸣的适应也是如此。张医生建议患者每天坚持有规律地聆听自然界的声,每次半小时到一小时,

声音与耳鸣大小相同或稍低于耳鸣,以自己舒适度为度,不应超过甚至掩盖耳鸣声。再配合必要的药物或其它辅助治疗方法,这样能更快地适应耳鸣。

张医生提醒,预防耳鸣应该注意休息,不能过度疲劳、熬夜,长时间听耳机、打手机等。如果出现3个月以上的持续性耳鸣,最好前往耳鸣专科就诊,排除与耳科有关的疾病。即使没有找到明确的原因,也要端正心态,在专科医生的正确指导下,科学地制定针对耳鸣的治疗方案,急于求成或悲观失望都不利于耳鸣治疗。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



## 持续耳鸣可引发多种心理问题

“最近耳朵总会出现像电流一样的声音,嘶嘶的声响常常持续很久,真让人心烦。”身为音乐老师的刘小姐说,自己起初只是在夜里或者安静的环境下才会感到耳鸣,但随着近来耳鸣愈演愈烈,不仅入睡

困难,心情烦躁,而且无法正常弹琴上课了,听到声音尤其是音乐声常常感到耳鸣加重和心烦。她不得已前去医院检查,结果被确诊为主观特发性耳鸣,并伴有听觉过敏。张剑宁指出,有些耳鸣可能是早期中耳炎或听力下降的表现,如果不早期治疗,可能会耽误病情,但80%以上的耳鸣用目前检查方法仍找不到

明确原因,这也就是所谓的主观特发性耳鸣。张医生表示,耳鸣有时对人没有影响,有时则会干扰生活,使人产生心烦、焦虑甚至抑郁等心理反应,影响工作、睡眠和学习,严重的甚至对生活悲观和失去信心。据了解,耳鸣与心理问题互为因果关系,紧张焦虑的人容易出现耳鸣,长期存在的耳鸣声又会引发多种心理

健康新视野

# 感冒会引发面瘫吗? 长期熬夜、久坐、情绪不良需警惕

叶雪菲

如今正值冬春转换季节,许多人一不注意就会患上感冒,甚至还有人会发生面瘫。感冒会引发面瘫吗?上海中医药大学附属第七人民医院神经内科及神经康复科副主任医师陆红梅表示,面瘫多为病毒感染所致,感冒与面瘫并没有直接联系。但专家提醒,如遇感冒直吹冷风着凉等病毒感染诱发条件,则非常可能导致面瘫,需加以警惕。此外,长期熬夜、久坐、情绪不良的人群易导致人体免疫力下降,也会导致引发面瘫等情况发生。

性感染,抵抗力低时出现病毒性感冒,很可能同时感染到了面瘫的致病病毒。”此外,现在很多年轻人工作压力大、生活不规律,休闲时不是玩乐无度、烟酒过多,就是面对电脑、宅在家里,缺乏运动,而这些因素也都会削弱身体的抵抗力,给面瘫留下可乘之机。

误,很可能造成终身无法治愈的后遗症。

此外,陆红梅建议,市民平时要养成良好的生活习惯,应减少熬夜,加强体育锻炼,不要过度劳累,出门要注意保暖,戴上口罩围巾。“尤其是耳根处要注意保暖,因为这里是面部神经比较集中的部位,最怕受到寒风侵袭。”陆红梅提醒,一旦出现不适症状,应及时就医。她说,很多年轻人往往自认为身体好,患上较轻的面瘫时,并不像老人那样嘴歪眼斜,只出现头痛症状,因此常被误认为是感冒,耽误了治疗时间。而一些年轻人因治疗不及时甚至留下了面瘫后遗症,如面部痉挛,眼角、嘴角会不由自主地抽动等。陆医生提醒年轻人,千万不要因为工作忙而耽误治疗。

## 玩转健康圈

3月19日(星期日)上午8:30-11:30,上海中医药大学附属上海市中医医院门诊大厅(芷江中路274号)将举行世界睡眠日大型义诊和讲座活动。

3月15日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由消化内科孙昱医师带来“胃肠息肉的危害与对策”科普讲座。

3月16日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由中医科教授苏永华带来“抗肿瘤中药的临床应用”科普讲座。

## 病毒性感冒可能致病面瘫

12岁女孩着凉感冒后发现脸部一侧感觉有点僵硬,甚至耳后有点疼痛,到医院一查竟患上了面瘫;19岁女演员感冒咳嗽一直不见好转,一觉醒来嘴歪眼斜得了面瘫;26岁的小伙加班后骑着单车出去游玩,竟然被春风吹出了问题,不仅耳朵疼,连嘴巴也歪了……最近,不少报道表示,面瘫似乎开始多发起来。陆红梅介绍,所谓的面瘫,就是

面部肌肉瘫痪,主要表现为面部肌肉运动障碍。面瘫分为中枢性和周围性,临床常见的为周围性面神经麻痹。面瘫可发生于任何年龄,以中青年居多。目前面瘫原因并不是十分明确,但一般认为病毒侵袭和局部冷刺激、吹风等都容易导致面瘫。

对于不少人疑惑感冒是否会诱发面瘫,陆红梅解释:“一方面考虑是受凉,比如说病人进出室内外,突然受到冷风。第二个原因就是病毒

## 初春注意耳根保暖

值得注意的是,面瘫发病前并非毫无征兆,一般患者会有耳后疼痛、嘴角发麻、舌头前半部失去味觉等情况,遇此情况,可选择及时热敷面部,并立即就医诊断。陆红梅指出,如果患上面瘫不要过分紧张,应及时诊治,保持平稳心态。据了解,由受凉而导致的轻微面瘫,一般在20天到一个月就能恢复,越早治疗效果越好,痊愈的几率也越大。一旦延

时令养生

# 春天,不会“捂”容易生病

高媛

俗话说:“春捂秋冻”。不少人在春天都会把自己“捂”得严严实实的。可是你知道吗?“春捂”可不是多穿衣服那么简单,也并不是所有人都适合“春捂”,“捂”不好更会捂出病来。上海市闵行区中心医院中医科副主任医师卢永屹表示,春天气温变化大,昼夜温差明显。人们的体温应保持在摄氏37℃左右,一方面靠自身调节,同时也要靠增减衣服来协助,使身体产热散热的调节与环境温度处于相对的平衡状态。如果“捂”得不恰当,人体不能适应天气的转变,则容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。



卢医生表示,老人、儿童、产妇,以及患有心肺等慢性病的患者,不应过早地脱掉棉衣,以防风寒侵入而致病;女性不要过早换裙装。这是因为,人的阳气根于肾,全身阳气都要从这里散布出来,而肾经起于脚的涌泉穴,因此,裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖和点,不要换得太快,脱得太早;患有慢性支气管炎、哮喘、皮肤病的人,出门要戴口罩,少到公共场合去,因为一遇到气

温突变,或花絮拂面、粉尘飞扬,旧疾就会复发。

此外,具体怎么“捂”还依各人年龄、体质等因素而有所不同,例如老人、小孩或体质偏寒者可多“捂”几天,而体热的人则可以少“捂”几天。要综合考虑气温和个人感觉等方面及时应变。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体会出汗,就不

妨换装,否则,“捂”出了汗,万一再被冷风一吹,反而容易着凉。

卢永屹指出,除了别急着脱衣服外,更重要的是捂好几个穴位。其中,位于手腕的神门穴是最重要的,可以说是“春捂第一穴”。神门穴是心经的原穴,位于腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的里侧。此外,还有几个穴位也需要重点关照,即腰眼的肾俞穴、肚脐上的神阙穴、脚上的阳辅穴。

饮食养生

# 长黑斑的红薯能否食用?

高媛

被誉为“蔬菜皇后”的红薯一直是许多老百姓的爱好。然而近日在网上却有传言称,红薯一但长了黑斑,就不能吃了。这是真的吗?

上海市松江区中心医院营养师蒋一倩表示,红薯长黑斑病确实会对人体造成损伤,但并非所有长黑斑的红薯都有黑斑病。日常生活中经常见到的红薯,若只有薯皮部位有黑斑,薯肉部分并无黑色物质,就不是传说中可怕的黑斑病,只是一般的甘薯黑痣,去除皮中的黑色部分,还是可以食用的。

蒋一倩介绍,红薯的黑斑病原是一种囊子病,属于真菌,寄生在红薯表层。长有黑斑病的红薯含有甘薯酮和甘薯醇酮两种物质,这两种物质会对人体产生伤害,造成肝毒和肺毒,肝毒会引起肝癌,肺毒会产生气泡,让食用者

呼吸停滞而死。并且,无论经过多长时间的蒸煮或者烧烤都不能将毒素消除破坏,所以不管生吃还是熟吃都会引起中毒。但是,红薯的病斑有一个交界组织,在这个交界组织1厘米以外有毒的物质含量基本不存在。因此削去了黑斑及周围部分,剩下的健康部分依然可以食用。

日常生活中也并不是所有长黑斑的红薯都有黑斑病,分辨起来并不困难。蒋一倩介绍,红薯的黑斑病病原寄生在红薯表层,造成局部发硬并有黑褐色或黑色斑块,黑斑部位闻起来有明显的苦味儿,用手轻轻抠一下,里面有明显的黑色薯肉。而普通的红薯只有表皮会有黑斑的表现。

此外,蒋一倩提醒,平时吃红薯也要因人而异,并不是多多益善,每次最好不要超过150克,以免引起胃部反酸等不适症状。