

耳鸣久拖不治也会导致神经系统问题

新民健康邀耳鸣专家尚玉山与你面对面宣教答疑

患上耳鸣、耳聋后，患者经常夜不能眠，心烦意乱，感觉耳内有蝉叫声、鸟叫声、嗡嗡响等多种鸣声，不仅影响了患者的身体健康，还会影响患者的精神状态，造成学习、工作、生活的极大困扰。

耳鸣盯上了白领

在高效率、快节奏的都市生活中，患耳鸣的女性白领越来越多，她们主要表现为高频耳鸣，类似蝉鸣声。中青年（特别是白领人士）出现耳鸣，主要是由于工作压力大、睡眠少、情绪不稳、应酬多所致。

另外，很多更年期女性也抱怨自己有耳鸣，但经检查后发现，听力正常。此外，她们还会出现一些无法

解释的症状，如用手触摸耳廓或用手轻叩头皮时，也会出现耳鸣。

耳鸣专家尚玉山指出，耳鸣的类型很多，绝大部分属于耳源性，如外耳、中耳、内耳、蜗神经、听觉中枢传导通路或皮层的损害均可引起耳鸣；少数则属非耳源性，如血液、内分泌、肾脏或血管等病变也可引起耳鸣。严重的耳鸣常影响休息、学习和工作，甚至使患者感到非常苦恼或厌世。

耳鸣是疾病的先兆

耳鸣专家尚玉山认为，耳鸣、头晕、眼冒金星，这些症状对于人们来说并不陌生，即便在身体并没有感到明显不适的情况下，这些症

状似乎也经常出现，不少人也已经习以为常。如果症状仅偶然出现，可以不必过于担心，但专家提醒，如果症状频繁出现，则没那么简单，经常耳鸣也被认为是疾病的先兆，不可掉以轻心。

及时就医是关键

耳鸣专家尚玉山强调“及时”二字。耳边出现嗡嗡声，但是还不影响听力，是因为耳蜗血管严重阻塞引起耳神经细胞损伤导致，但是这期间耳神经细胞并没有完全死亡，而是处于半死亡状态。这类患者及时治疗，便会最大限度地挽救垂死的耳神经数量，这也决定着耳聋、耳鸣、听力下降患者的康复程

度。专家提醒：突发性耳鸣患者及时就医是关键。

耳鸣听听专家怎么说

专家特别提醒，患上耳鸣耳聋后，千万不要盲目治疗，应由医生选择恰当的治疗方法才能治好疾病，少受痛苦，且少花冤枉钱。为此，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为患者宣教答疑及提供专家面对面宣教的机会。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：5月30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。

警惕中老年皮肤病 中医防治有妙招

湿疹皮炎、荨麻疹、牛皮癣、老年瘙痒症等这些疾病在春夏季容易发作，可表现为红斑、丘疹、水泡、糜烂、鳞屑增厚、脱屑、粗糙、苔癣化等，并伴有钻心痒。专家表示，每种看得见的皮肤病都和看不见的内脏密切相关，所谓“形于外，必求于内，内外兼治”，是中医应对季节性皮肤病不变的宗旨。

洪淑珍主任介绍，湿疹的发病与人的体质有关，但不具备传染性。湿疹可能初出于某部位，但如果由于治疗不及时，将有可能蔓延，形成泛发全身的皮肤病。一般可从 5 大症状特点看到湿疹的真面目。一是持续性瘙痒，阵发性加剧；二是皮疹

多形性，丘疹、水泡、糜烂、渗出都会出现；三是反复发作迁延不愈；四是泛发性，可以发生于全身任一部位；五是渗出性，特别在急性发作的过程中，会有渗液。

“瘙痒是皮肤痛觉感受器受到刺激的表现。”皮肤的重要性在于它是人体第一道生理防线，并且也是人体最大的器官。对于老年人来说，随着年龄的增长，皮肤的生理结构也会逐渐衰老退化，其所发挥的屏障抵御等各种生理功能也在逐渐减退，同时还存在一些外部因素日积月累所造成的损害，如日光紫外线常年累月的照射。这些因素共同作用，使得老年皮肤病呈现出几个特点：病种多、病程长、症状

顽固、并发合并症多，这其中还包括由于老年人各方面功能下降所涉及的用药安全问题，治疗老年皮肤病选对方法是关键。当然一些疾病如糖尿病、过敏性皮炎也会表现为皮肤瘙痒。

中医在治疗皮肤瘙痒方面富有经验。洪淑珍主任认为：“本病的发生，内因多与气血相关，外因常与风邪相关。或为风热、风寒或湿热之邪蕴于肌肤，不得疏泄而致。或因风邪久留体内，化火生燥，以致津血枯涩，不得润养肌肤而发。”通过把脉，了解病人的饮食、生活起居以及原发病的情况，采用不同的汤药组方，或祛风散寒、或排毒祛湿、或生津化燥。如果已经出现

较为严重的抓挠皮损，也可采用中药封包，即以药物敷患处，使增生硬化的皮损软化，或者采用散剂、油剂针对不同的皮损情况加以治疗、滋润。在治本的同时中医还有针对外在的皮肤症状进行治疗的多种手段。内外结合才能达到痊愈效果，从根源上解决复发问题。

■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，拥有独特的中西医整体观念。

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 岁以上的老年人已经超过 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拔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)

上海科院药房精选冬虫夏草新草上市

1. 诚信优势
年份不混
产地不混
优劣不混

2. 团队优势
系统配有
专业服务团队

3. 冷链优势
从采集到销售
全程冷链

上海科院药房精选草经多次筛查，手工精选，根根完整、饱满、肉食坚实、色正、草头短。

上海科院药房 2017 年新草预订开启中，精选新鲜虫草精华，让您买到物超所值的优质冬虫夏草。

预订咨询热线：400-820-8221

订 2017 新冬虫夏草送鲜草

鲜虫草洗净真空即时包装，既最大限度保持了虫草所有活性成分，相对泥巴鲜草又延长了它的保存时间。（详情请见店内海报或拨打热线进行咨询）

(上海科院药房原名中国科学院上海生命科学院科院药房)

上海科院药房：肇嘉浜路 526 号 热线：021-64311772/ 34010789