# 治疗耳鸣耳聋，就是这么轻松

雪冰 佳音

在日常生活中，有些人会发现耳朵有时出现蝉叫的声音，只要静下心来就有，不知道是哪来的，捂上耳朵声音更大。虽然不影响睡觉，但不能静心。出现这种情况，时间长了会不会引起听力下降？耳鼻喉科专家尚玉山表示，耳鸣是耳聋前的第一症状，但是耳鸣并未引起我们足够的重视，尤其是中老年患者，认为是休息不好引起的，不用治疗，从而延误治疗时间导致不可逆转的耳聋。

## 耳鸣的主要危害

尚玉山指出，虽然耳鸣和耳聋不是要命的疾病，却会给我们的心理和身体健康带来严重影响。首先会影响情绪和睡眠，长期的严重耳鸣会让人产生忧虑、焦急、抑郁等情绪变化。尤其在夜深人静的夜晚，耳鸣更为严重，以至于很难入睡，并出现恶性循环。另外，还会影响工作和家庭。因为听不清别人的讲话，且自己还要忍受耳鸣带来的巨大痛苦，却常常不能被人理解，所以工作效率下降，以至对工作和学习也渐渐失去了兴趣。

## 耳鸣的精准诊断

有关数据显示，近年来，由于噪音、外伤、压力、药物等因素导致的耳鸣耳聋患者呈逐年上升趋势。

耳聋的病因十分复杂，60%左右的因素与遗传有关，40%左右与环境或者其它因素有关。遗传性耳聋按其表型不同可分为非综合征型耳聋和综合征型耳聋，其中综合征型耳聋的临床病理表现多种多样，除听力下降外还伴有其它临床症状，如头颅、视觉器官、皮肤、四肢骨骼系统等的先天性畸形。而非综合征型耳聋是指耳聋为发病个体唯一的遗传性疾病，其他器官无遗传性损害，约占遗传性聋的70%。

## 耳鸣的早期治疗

据耳鼻喉科专家介绍，引起耳鸣耳聋的原因有很多，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。

**活动信息**

**患上耳鸣，对我们日常生活与工作都会造成很大的影响，所以我们要及时的去治疗，才能远离耳鸣的困扰。为此，新民健康特邀从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作多年，且临床诊疗经验丰富的治疗耳病专家尚玉山进行宣教咨询。凡成功报名的读者，即可获得专家现场面对面宣教咨询名额。有需求的读者，可以拨打新民健康咨询热线52921348，也可发送短信“耳鸣耳聋＋姓名＋联系方式”至13636588970。宣教答疑对象：耳鸣、耳聋、中耳炎、听力下降、突发性耳聋、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等患者。**

**(报名截止时间：8月29日17:00)**

【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：各种耳鸣、耳聋、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。

# 金昌洙：静脉曲张别不当回事

## 征集静脉曲张患者8月27日与韩国专家面对面

吴瑞莲

16年前，金昌洙教授从胸外科转型，在韩国创办了亚洲第一家静脉曲张专科医院，目前已发展到11家连锁医院的规模。在这十多年里，静脉曲张的防治工作在韩国迅速发展，到如今已处于世界先进水平。“现在中国的静脉曲张治疗水平很像十多年前的韩国，处于发展中状态，离世界先进水平尚有差距。正因为如此，我来到中国，希望让更多患者受益于先进的技术。”儒雅的金昌洙道出了他来华的理想。

### 静脉曲张：认识静脉曲张

金昌洙教授：静脉曲张是慢性疾病，在经过较长的无症状期后，可以出现血栓、出血、皮肤发黑、溃疡等并发症，患者常感到疼痛并影响行走。如不及时治疗，血栓可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉，造成深静脉血栓，有肺栓塞危及生命的风险。

### 静脉曲张：早检查，早治疗

金昌洙教授：下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期明显的症状。提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因，患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状，且下午比上午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

### 静脉曲张：如何确保曲张不复发

金昌洙教授：造成静脉曲张治疗后又复发的原因很简单，就是没有做根除治疗，没有去除病根。主要有两个原因：一、由于静脉曲张常常出现在小腿部位，而造成这个疾病的根源大部分在位于大腿部位的大隐静脉，要治愈就必须去除大腿部位有问题的血管。由于大隐静脉只有用血管超声波才能清楚地显示，如果仅在小腿部位手术或注射治标不治本；二、因为小隐静脉位置深，病变不易被发现，加上常规手术体位难以够及，如果超声检查不能贯穿手术全程的话，很容易被遗漏，做不到彻底清除，从而导致复发。

### 静脉曲张：专家有提醒

金昌洙教授特别提醒，一旦静脉曲张发展到了静脉血栓性炎、水肿、色素沉着、淤积性皮炎或溃疡阶段时，手术效果就大打折扣，尤其在消除皮肤色素沉着、水肿和炎症方面。因此，为了避免上述并发症，最好还是在并发症出现之前，早期治疗解决静脉曲张。

【特邀专家简介】

**金昌洙 教授**

上海市涉外注册医师：沪卫外医批字(2017)第104号；韩国国立庆尚大学医院胸部外科主治医生，韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授，韩国胸部外科学会血管研究会常任理事，韩国静脉学会常务理事、前会长。

**讲座信息**

新民健康特邀请韩国著名血管外科专家金昌洙教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共30个。**有需要的读者可拨打新民健康热线021-52920871，或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到17717640571报名。时间：8月27日(本周日)**

# 口腔义诊通告 | 牙好才是真的好

叶雪菲

为更好地服务于市民，让更多缺牙的中老年人受益，华驰口腔携手多名牙科专家免费口腔义诊。义诊期间，免专家挂号费、免费口腔检查、免费设计口腔方案，其间由原长海医院主任，原牙防所主治医师等多名牙科专家坐诊，为您做耐心、细致的口腔检查。缺牙的市民预约请抓紧！

## 看牙找对原因是关键

另外口腔专家提示：不要轻易拔掉口内的牙齿，能够保留的尽量保留；装牙齿要根据自己的口腔条件来制定方案，适合自己才是最好的。

**本次义诊名额有限，需提前电话预约、并保留报纸凭证。**

□义诊预约电话：**6053 8498**

□义诊报名短信：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至：189 3022 4117

■义诊专家简介

**江中明**

原长海医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文30余篇
擅长种植牙，处理各种牙列缺失

**周志英**

原牙防所主治医师
中华口腔医学会会员
擅长全口义齿疑难处理，固定义齿修复
有近30年的口腔工作经验、有耐心、责任心

□义诊时间：8月25日、31日

□地址：黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼(近建国新路口)

黄卫登字2017第001292 黄卫登字2017第001293

# 荷莲一身宝，秋藕最补人
# 秋季饮食宜少辛多酸

高媛

秋风吹过，吹落了满池碧翠，却把一节节白嫩鲜美的莲藕吹上了桌。复旦大学附属中山医院青浦分院营养室马梅菁营养师介绍，民间俗语有言：“荷莲一身宝，秋藕最补人”。莲藕味甘、性寒，归心、脾、胃三经。生品可清热生津，凉血止血；熟用可以补益脾胃，益血生肌。莲藕微甜而脆，既可生食也可做菜，既可食用也可药用，秋季食来营养价值颇高。

马梅菁推荐，秋季食藕不妨尝试桂花蜜汁莲藕。莲藕含有大量的维生素C和食物膳食纤维，对便秘、消化不良的人有益。富含铁、钙等微量元素，植物蛋白，以及维生素，可增强体质。同时，莲藕会散发出一种独特的清香，含有鞣质，有一定的健脾止泻的作用，能增进食欲、促进消化。糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，含有蛋白质、糖类、B族维生素等，为温补之品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗的功效，对食欲不佳，腹胀腹泻有一定的缓解作用。莲藕与糯米同食，具有补中益气、滋阴养血的功效。

此外，秋季为人体最适宜进补的季节，此时进补可以在冬季到来时，减少病毒感染和防止旧病复发。马梅菁表示，立秋的进补原则是“少辛多酸”，尽量少吃葱姜蒜、辛辣、油炸、酒等辛味之品，适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝，且以“清补”、“平补”为主，适当食用具有健脾、清热、利湿的食物以改善食欲不振、消化不良等脾胃虚弱的症状。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以“滋阴润肺”为宜，不要过多食用温热的食物，如羊肉、鹿茸、肉桂等，极易加重秋燥。

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。

# 治湿疹皮炎
# 需“祛邪扶正 清血解毒”

叶雪菲

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。

中医在应对皮肤病上有着独到的见解。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，顽湿不化型，这样在中医治疗上可以根据具体表现，分型辩证论证，做到针对性，准确性，避免了笼统的千人一方。

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。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。

【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。

■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**

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号：3100020050030/社址：上海市威海路755号/邮编：200041/总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元