

报名参加耳聋耳鸣国庆健康宣教活动 让耳朵里蛐蛐叫、火车响从此不再来

◆ 雪冰

【特邀专家】

国庆长假即将来临,许多人已经在紧锣密鼓地计划着旅游、狂欢、聚会,平日工作紧张的朋友们也可能宅在家里,好好地舒缓一下紧张的工作节奏,美美补上一觉,但对耳鸣、耳聋患者来说,可能与外出游玩、聚会联谊无缘,主要是耳朵里出现蛐蛐叫、火车响扰乱了心情,更担心耳聋听不见、听不清而影响大家心情,于是,只能无奈地叹叹气。

耳鸣为何会引起耳聋

耳鼻喉科专家指出,耳鸣不是一个独立的疾病,造成耳鸣的病因很复杂,如外耳道炎、盯聍栓塞、中耳炎、耳膜穿孔以及鼻咽部疾病等都会引起耳鸣。一旦出现耳鸣或耳背,耳聋的发生概率便会很高。故出现耳鸣应在第一时间就医、检查等,找出引起耳鸣的真正原因,才能对症下药,从而达到避免耳聋发生的目的。

年轻人患耳鸣越来越多

据耳鼻喉科专家介绍,年轻人工作压力大、睡眠少、应酬多、精神长期处于高度紧张状态。同时,生气、忧郁、悲伤,尤其是焦虑、抑郁等负面情绪都有可能造成耳鸣。除此之外,因疲劳、饮酒、失眠、妊娠和环境气候的改变等导致的情绪不稳定人群中,耳鸣症状常十分严重。

年轻人发生突发性耳聋的常见诱因

突发性耳聋,是指在72小时内突然出现的感音神经性耳聋,可能合并有耳鸣、眩晕、耳闷胀等症状,其特点是发生得非常突然,很多患者发病之前没有任何不舒服,一觉醒来



陈庚甲
耳鼻咽喉科副主任医师。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10余篇。



加娜
耳鼻咽喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,对治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、耳膜穿孔、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎等有丰富的临床诊疗经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文10余篇,曾获得省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。

就会发现一边耳朵听不见了,有种病来如山倒的感觉。有些患者听力下降出现在低频区,不在我们日常说话声音的频率范围内,他们对听力下降的感觉就不太明显,可能就是因为耳鸣、眩晕这些症状去看病,所以此类患者第一次就诊时一般都需要进行听力检查,以免发生漏诊。

严重耳鸣会引发忧郁症

一般情况下,耳鸣患者在日常生活中时常会听到不明声音的出现,如蝉鸣声,或如潮水声,或大或小,会让患者感觉烦躁,甚至头鸣,晚上睡觉难以入眠。这样极其影响患者的生活、工作,严重患者可能引起忧郁症。如果耳鸣没有及时治疗,耳鸣病变加重

会严重的损害到患者的听力,久而久之会演变成耳聋。

耳鼻喉科专家建议,如果你出现了耳鸣,先不要紧张,注意及时地调节情绪和睡眠。如果持续1-2天耳鸣都没有改善,应该即时到医院耳鼻喉科就诊。

专家忠告

因耳鸣不及时治疗导致耳聋的患者屡见不鲜,但大家都有这样一个误区,觉得老年人耳朵背是因为老了自然而然的结果。其实不然,只要身体健康,老人一样可以耳聪目明。

耳鼻喉科专家强调,耳鸣就像是疾病的预警系统,适时地为我们敲响疾病的警钟。一

旦有耳鸣出现,应心时去医院耳鼻喉科诊治,理想的治疗时机是患病后的3至5天内。这里需要提醒的是,作为子女,无论多忙,都要多关心老人健康,别让自己的忽视带走老人的健康,别让耳聋耳鸣带走老人的晚年幸福。

国庆健康宣教活动信息

国庆长假的脚步越来越近,为了满足耳鸣耳聋患者的需求,新民健康特邀两位耳鼻喉科专家为你面对面进行宣教答疑,凡有需求的读者可以拨打新民健康防治耳鸣耳聋热线 **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:10月7日15:00止。

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良提醒您 老人补牙,残牙、残根不宜盲目拔除

施国良先生祖籍宁波,上海老知青,他从事口腔保健管理工作近30年,一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。即日起,施国良先生将向读者介绍口腔健康相关常识及案例,望读者能以此为参考,重视口腔健康,及时、正确地解决口腔健康问题,真正提升晚年生活的品质。

如今,老年人越来越重视牙齿健康,对口腔保健服务的需求与日俱增。但因缺少相应的口腔保健常识,许多人都误认为老人所剩无几的“残牙”、“残根”已无实用价值,在补牙或安装全口假牙时反而碍事,全部拔掉最好。

实际上,这些看似其貌不扬的残牙、残根不宜一拔了之,处理、维护得当,它们仍可发挥无可替代的重要作用。

因残牙、残根的牙体硬组织广泛缺损,但牙周膜组织依然存在,牙周膜是连接牙齿和牙槽的主要结缔组织,它不仅能缓冲牙齿的压力,还能将其转变成牵引力,均匀地分布到牙槽骨表面等。老残牙、老残根经完善的维护下可以保存牙膜本体感觉器,延缓牙槽骨的吸收速度。

特别值得一提的是——在选择活动义齿时,保留残牙、残根,既可作为天然的义齿支撑点,又可避免补牙过程中的物理创伤,减少拔牙的恐惧感。 (文:石亦华)

《万人心血管疾病大调查》在世界心脏日发布

冠心病成慢性心衰主因 急性心梗发病呈年轻化 ◆ 唐若雯

9月25日世界心脏日前夕,一项新出炉的针对本市两万余名心血管疾病患者的《万人心血管疾病大调查2016》显示,冠心病患病人数占患者数近三成,已成为慢性心衰的主因。但由于不健康生活方式等因素,急性心梗发病呈现年轻化趋势。

据了解,此次调查由国际心胸专家俱乐部发起,针对俱乐部定点医院之一的上海远大心胸医院2万余名门诊心脏疾病患者展开。其中,70岁以上人群占27%,51至70岁人群占40%,50岁以下占33%。

■ 冠心病成慢性心衰主因

调查结果显示,冠心病的发病率依然位居各类心脏病发病率榜首,患者人数占总患者数的29%。冠心病已取代风湿性瓣膜性心脏病,成为心力衰竭的主因。上海远大心胸医院院长张大东介绍,心衰最大的特点就是反复发作,患者复发率和再住院率很高。早期干

预冠心病等因素是非常有必要的。

■ 急性心梗发病年轻化

此次调查结果显示,急性心梗越来越多地“青睐”中青年人群,21-50岁人群急性心梗占心梗总住院人数的15%。为什么急性心梗越来越多地“袭击”中青年人群?张大东教授分析,这与很多中青年人不健康的生活方式不无关系。

■ 胸痛到入院平均经历1-2天

调查结果显示,胸痛入院的患者中,从出现胸痛症状到入院,平均历经1-2天。张大东教授指出,至少有80%-90%的心梗患者有前期征兆,比如胸闷、隐痛或心慌,但早期症状只持续很短的时间,可能只有几分钟或是十几分钟就自行缓解,常被人忽视。急性心梗发病初期的90分钟是救治的黄金时间,出现胸闷、胸痛等症状时尽快入院诊治。发生心梗后3个小时内实施治疗效果最好,延误时间越长,心肌受损越严重,治疗难度越大。

国庆+重阳:长假来临,绝经女性出游当心脆性骨折 ◆ 叶雪菲

问题:我是位女读者,今年60岁。趁着国庆节和重阳节,女儿想带我去爬山。但听说我的邻居李阿姨去年重阳节爬山,结果摔了一跤就骨折了,现在还在家休养,医生说骨折是骨质疏松引起的。有没有简单的方法可以知道自己骨质疏松的风险?这次爬山我该注意什么?

专家解答:

章振林 上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨病科教授,兼任上海市医学会骨质疏松专科分会主任委员、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员

绝经女性是骨质疏松经常“潜伏”的对象。研究显示,我国每5位50岁以上的女性中就有1位骨质疏松患者(注解①)。看您的年龄应该已经绝经了,最好及时开始预防或治疗骨质疏松。

绝经后,女性体内雌激素显著下降,为骨质疏松的来临提供了“有利”条件。雌激素可以抑制破骨细胞对骨的破坏和吸收,促进成骨细胞对骨的生成和修复,维持骨的新旧交替(骨重建)过程中的骨量平衡。女性绝经后,维持“和平”的雌激素一天天减少,成骨细胞“填坑”的速度不及破骨细胞“挖坑”的速度,于是骨骼内的“坑”越来越多,像蜂窝状,也就是骨密度下降,骨质疏松如期而至。

有个简单的公式可以初步算一算您骨质疏松的风险(详见右图)。

如果您是中高危,应立即到正规医院的骨质疏松专科、骨科、老年科或妇科就诊,及时开始骨密度检测或药物治疗。2011年版《原发性骨质疏松症诊疗指南》

推荐患者同时补充抗骨质疏松药物和维生素D。阿仑膦酸钠可以减缓破骨细胞的代谢,同时维生素D₃摄入可以促进钙的吸收,帮助“新”骨形成。

骨质疏松最大的危害就是容易骨折。骨质疏松使骨骼变得很“脆”,在轻微外力的作用下,如家务用力过猛、咳嗽等,即可发生骨折。而爬山是相对运动量较大,摔倒机会多的运动,因此,严重骨质疏松患者不宜爬山,以免发生骨折。如果一定要爬山,那最好选择坡度较低,山路平坦的山,最好身旁有人陪伴,防止摔倒受伤。

爬山小贴士:

1. 尽量使用登山杖辅助,既省力也不容易跌倒。
2. 专业登山鞋有防滑功效,防止滑倒。
3. 使用背包,腾出双手抓攀。
4. 登山要走走停停,适时休息。

注解①:数据出自《原发性骨质疏松症诊疗指南(2011年)》,《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》,2011年3月第4卷第1期

