

特别关注

经常戴耳机 中青年成为耳鸣主力军

医生:3种耳鸣要警惕

耳鸣不是老年人的专利,中青年人才是耳鸣的主力军。经常佩戴耳机、生活不规律、工作压力山大等都是诱因。耳鸣不治真的会引起耳聋吗?



五大因素易诱发耳鸣

疾病 外耳道耵聍栓塞、肿物或异物、中耳炎、迷路炎、乳突炎等。另外,外伤、心血管、风湿、内分泌、免疫相关疾病等均可导致耳鸣的发生。

生活方式 作息不规律、工作压力大、学习紧张、情绪调节能力较差也是耳鸣诱因。

负面情绪 被负面情绪困扰,尤其是常感焦虑、抑郁的人,更容易出现耳鸣。

噪声 经常接触噪声或是长时间佩戴耳机。长时间暴露在高音量下,尤其是通过耳机听音乐、玩游戏或看电影,不仅会引起耳鸣和耳痛,还可能会使内耳毛细胞功能受损,从而导致耳鸣和听力下降。这种损害通常是逐渐发生的,可能最初不易察觉。

更年期 更年期的女性也容易出现耳鸣,生活中有的人常会

出现高频耳鸣。

这三种耳鸣要警惕

伴耳堵的耳鸣 这很有可能是突发性耳聋的前兆。突发性耳聋是指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,是一种主观性的耳鸣,其临床表现伴耳鸣、耳堵塞感。注意突聋后72小时内是黄金治疗期,治疗越早,听力恢复的可能性越大。

搏动性耳鸣 患者主观感觉到耳内有和心脏或血管搏动节律一致的声音。搏动性耳鸣一般是血管源性的,这种耳鸣大多和颅内以及头颈部的血管有关系,经过相邻的骨性结构、血管,血流声音传到耳蜗,从而使患者感到了耳鸣的存在。长时间搏动性耳鸣会严重影响生活、工作和睡眠,甚至引起抑郁、焦虑等精神障碍。

单侧耳鸣 听神经瘤的早期表现以单侧耳鸣为主。随着肿瘤

的增长可能会压迫脑干、小脑,导致功能异常,严重时会产生脑疝,危及生命。

学会调节还你“耳根清净”

缓解焦虑情绪 适当减少工作压力,转移注意力,积极参与社交活动等,同时保持心情愉悦。必要时可以寻找专业人士进行心理疏导。此外,不要过多关注耳鸣,很多人可能形成耳鸣—失眠—情绪焦虑—耳鸣加重,这样一个恶性循环。

特殊职业做好防护 对于从事相关噪声职业的人群,要做好声源的消声和隔音的防护工作,定期检测听力。

戴耳机别超60分钟 提醒喜欢戴耳机的小伙伴们,耳机可以戴,但一定要正确地戴。遵循3个“60”原则,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟,周围环境音最好不超

过60分贝。此外,尽量避免在环境噪音较大的地方长时间佩戴耳机。因为此时需要调高音量来抵消外部噪音,容易造成听力损伤。如果必须在这些环境中使用耳机,建议选择降噪耳机以减少音量的需求。

晚上入睡时最好不要使用耳机 耳机尤其是入耳式耳机,长时间使用后会沾染耳垢、汗水和细菌。建议定期清洁耳机,尤其是耳塞部分,从而减少细菌滋生对耳道健康的影响。

减少咖啡酒精摄入 咖啡因、酒精和烟草会刺激神经系统,使耳鸣加剧。建议尽量减少咖啡、酒精的摄入,保持清淡饮食,避免吸烟。

此外,富含锌元素的食物对预防耳鸣有帮助,耳蜗的健康与锌密切相关。平时可以多吃含锌丰富的食物,如海鲜、瘦肉、鸡蛋等。

□杜晶艳

久鸣必聋,是真的吗?

“久鸣必聋”这一说法并不准确。科学研究表明,耳鸣本身并不会直接导致耳聋。耳鸣通常是其他健康问题的症状,而不是直接导致听力丧失的原因。例如,长期处于噪音环境中、耳部疾病、血管问题,甚至心理原因等都可能成为耳鸣的诱因,而这些问题并不都会引起听力下降乃至耳聋。

医生提醒

超过40岁 每年查查肺功能

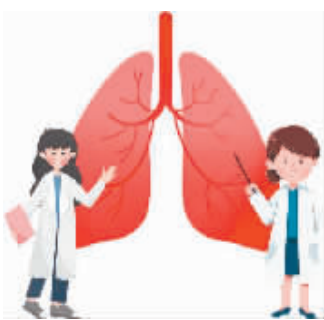
一到冬天,就容易咳嗽、咳痰、胸闷气短有没有?如果你已年过四十,建议每年查一查肺功能。因为,这个在我国困扰着近1亿人、知晓率不到1%的慢性阻塞性肺疾病就在我们身边。

近1亿人被慢阻肺所累

慢阻肺是一种慢性发展、持续存在的气流受限的呼吸系统疾病。在我国,慢阻肺是最常见的慢性呼吸系统疾病。慢阻肺多发于冬春季,表现为慢性咳嗽、咳痰、气短,临床症状没有特异性。所以,需要肺功能检查来作出诊断。若迁延不愈,患者还可能出现肺部感染、肺癌、心脏问题、肌肉无力和骨骼脆弱、抑郁和焦虑等健康问题。

适龄人群应每年查肺功能

肺功能检查是了解肺呼吸功能最直接的手段。



35岁及以上人群如果有下列任何一种情况,就是慢阻肺的高危人群:吸烟及二手烟暴露;儿童期反复的呼吸道感染;接触粉尘及有害气体;常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境。

对于高危人群,当出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等症状时,需要前往专业医疗机构进行慢

阻肺筛查,必要时进行肺功能检查明确诊断。

远离危险因素

烟草烟雾 慢阻肺最重要的危险因素是接触烟草烟雾,包括吸烟和被动吸烟。

空气污染 空气污染也是慢阻肺的常见原因。居家要注意有效通风,进行厨房通风改造和炉灶改造,使用清洁烹饪燃料,保持室内空气清新。当室外有浮尘或严重污染时,应记得及时关闭门窗,雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。

特殊职业 特定职业容易暴露于粉尘、烟雾或化学品,也会增加慢阻肺的风险。

发育不良 婴幼儿和儿童,需注意预防呼吸道感染,减轻支气管-肺发育阶段的异常损伤。

据《北京青年报》

科学用药

吃药“猛仰头”容易噎到

有时候,人们为了顺利把药吞进肚里,往往采用“猛仰头”的方式。注意!这个动作很危险。

猛仰头会使水迅速流下,但药却留在口腔或食管中,无法顺利下咽,还可能刺激食管。最重要的是,突然的仰头吞咽动作,容易使药物进入气管,造成呛咳和误吸。一旦异物误入气管,可引起堵塞导致窒息,对于老年人或存在吞咽障碍的患者,反复呛咳,还容易引起肺部感染。

对于大部分药物,采用上半身保持直立的姿势(站立或者端坐),使食管大致与地面垂直,这样有助于药物快速、顺利通过食管抵达胃部,不易造成呛咳。

不同剂型的药物可以稍微改变服药时头部的姿势。

药片 密度比水大,易沉于水底,故服药时轻仰头,药片



就可以顺利达到舌根,再缓慢下咽就容易得多了。

胶囊 其密度小于水,易上浮,此时稍稍低头微含下巴,舌根的位置较高,可以使胶囊靠近舌根,同样利于吞咽。

胶囊普遍比药片大,如果依然觉得不好吞咽,可以尝试将胶囊的长边平行放置舌头上,再缓慢低头吞下,对于长条状的大药片也可以采取这种方式服用。

特殊剂型 如舌下含服的药物、口腔贴片,可以不用直立的姿势服用。

□蔡晓容

家庭保健

不同体质 有不同泡脚常用方

在通过泡脚调理身体之前,首先要对自己的体质进行评估,选对搭配方案,否则效果可能南辕北辙。比如,艾叶、红花、生姜,是最常见的中草药泡脚组合。对于阳虚伴有血瘀体质的人来说是适合的,但对于阴虚内热的人来说,会加重体内亢旺的虚火,导致失眠、盗汗、心烦等症状加重。

下面总结了一些不同体质中草药泡脚的常用方。

▲阳虚质 以怕冷为主要表现。可选用艾叶、生姜各20g。

▲阴虚质 以怕热为主要表现,伴有心烦热,手脚心热。可选用知母、黄柏各20g。



▲痰湿质 以身体胖为主,舌苔厚,四肢沉重。可选用茯苓、白扁豆各20g。

▲湿热质 以皮肤出油、面

生痤疮为主,吃辣会加重。可选用生薏米、赤小豆各20g。

▲气虚质 常表现为言语无力、疲乏,活动后气喘、耐力差,容易出汗感冒。可选用党参、黄芪各20g。

▲瘀血质 易长雀斑、蝴蝶斑、老年斑,痛经。可选用当归、川芎各20g。

▲气郁质 气不顺,神情抑郁,忧虑脆弱。可选用柴胡10g、白芍10g、枳壳10g。

▲特禀质 容易过敏。黄芪、山药、太子参各10g。

▲平和质 发黑,面红润,身材匀称,性格开朗。可直接用温水泡洗。

□刘畅

运动健身

撸铁有技巧 蛮劲行不通

如今,越来越多的人热衷到健身房锻炼撸铁。在追求力量训练的同时,正确的锻炼方法同样重要。

姿势很重要 脚平放在杠铃下,双脚与肩同宽或稍宽,脚尖稍微外展。杠铃应位于脚背上方,靠近身体。手握杠铃时,双手与肩同宽或稍宽于肩部,手掌向下。保持背部挺直,肩胛骨下沉,腹部收紧。

动作要标准 在抬起杠铃时,确保动作平稳流畅,避免突然抬起或过度使用背部力量。

深蹲时,控制下降速度,注意膝盖不超过脚尖,以防止不必要的膝盖压力。同时,保持背部挺直,以防止腰部受伤。

量力而行 每个人的身体状况和训练水平都是不同的。因此,在制订深蹲训练计划时,一定要根据自己的实际情况来合理安排重量、次数、深蹲幅度和休息时间,不要盲目模仿奥运选手的训练强度。如果在运动过程中感到不适,应立即停止锻炼,并寻求专业意见。

□黄洪杰