



健康关注

# 耳鸣的成因与预防

□ 覃月朗

耳朵是与外界沟通的重要桥梁,任何一丝的不适,都可能影响生活质量。

耳鸣是耳朵在没有外界声源刺激的情况下,主观上感觉到的声音。这种声音因人而异,有的像蝉鸣,有的像机器轰鸣,还有的像水流声。虽然听起来各不相同,但都有一个共同点——都是自己耳朵“制造”出来的声响。

## 耳鸣的成因与特点

为什么会耳鸣?其实,耳鸣并不是一种独立的疾病,而是多种疾病的症状之一。它的成因多种多样,可能与耳朵本身的病变有关,如外耳道出现异物或疳疔、中耳炎、外耳道炎等;也可能与全身性疾病有关,如高血压、糖尿病等;还可能与精神心理因素有关,如焦虑、抑郁等。此外,长期接触噪音、耳部外伤等也可能导致耳鸣的发生。

根据持续时间的不同,耳鸣可分为急性耳鸣(持续时间短于3个月)、亚急性耳鸣(持续时间在3个月至6个月之间)和慢性耳鸣(持续时间超过6个月)。根据声音的特点,耳鸣又可分为搏动性耳鸣和非搏动性耳鸣。搏动性耳鸣的声音节奏通常与心跳或脉搏速

度相匹配,这类耳鸣往往与血管性疾病有关。

## 耳鸣是否需要治疗

耳鸣是否需要治疗?答案并非一概而论,而是根据具体情况来判断。

1. 耳鸣是暂时性的,且没有伴随其他严重的症状,如听力下降、头晕等,可能只是生理性的耳鸣。这种情况下,不要过于紧张,只需要保持良好的作息习惯,避免过度劳累和情绪波动,在一周内耳鸣可能会自行消失。

2. 耳鸣持续存在,且伴随其他症状,如听力下降、眩晕、头痛等,就需要及时就医。因为这可能是病理性耳鸣,背后隐藏着更为严重的疾病。在这种情况下,需要到医院的耳鼻喉科或者神经内科进行详细的检查,找出病因并进行针对性的治疗。

## 耳鸣的治疗方法

治疗耳鸣的方法多种多样,具体取决于病因和症状的严重程度。以下是一些常见的治疗方法。

**药物治疗** 一些由血管性疾病或内分泌失调引起的耳鸣,医生会开具相

应的药物来改善血液循环或调节内分泌功能。同时,一些抗组织胺药或血管扩张剂也可用来修复受损的血管壁,改善内耳血液循环,从而达到治疗耳鸣的效果。

**物理治疗** 屏气疗法、搓手掌疗法和耳郭按摩调节法等,都是物理疗法,虽然看似简单,但实则有一定的科学依据。这些方法可通过改善耳部血液循环、缓解耳部肌肉紧张等方式,达到缓解耳鸣的效果。当然,这些方法需要长期坚持才能见效,不能指望一两次就能神奇地把耳鸣治好。

**心理治疗** 精神因素引起的耳鸣,如焦虑、抑郁等,心理治疗往往能起到很好的效果。通过与心理医生的交流,可学会如何调整自己的情绪,缓解压力,从而改善耳鸣的症状。

**手术治疗** 一些特殊情况下,如耳道肿瘤等引起的耳鸣,可能需要进行手术治疗。手术可切除病变组织,解除对耳部的压迫,从而消除耳鸣的症状。

## 耳鸣的预防

耳鸣的预防同样重要。可以从以下几方面入手。

**避免长时间接触噪音** 噪音是导致耳鸣的常见原因之一。日常生活中,要尽量避免长时间接触高分贝的噪音,如耳机音量过大、经常去嘈杂的场所等。

**定期检查耳部** 定期到医院进行耳部检查,可及时发现并治疗耳部疾病,预防耳鸣的发生。

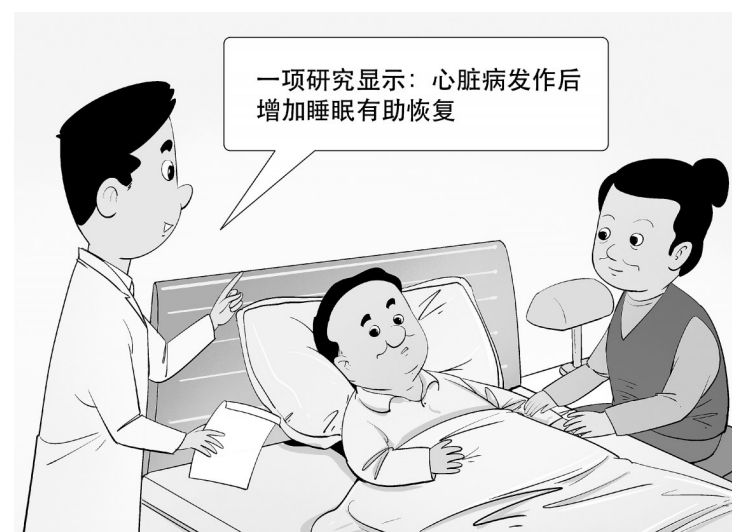
**保持充足的睡眠** 睡眠不足会导致听神经供血出现紊乱,从而出现血管性耳鸣和神经性耳鸣症状。

**合理饮食** 饮食要清淡,同时补充人体所需的微量元素,如铁、钙、锌等。避免食用高油、高盐、高脂肪类的食物,否则易影响血液循环,加重耳鸣现象。

**戒烟戒酒** 烟酒易损害听觉神经,香烟中的有害成分进入血液,易使耳部血管发生痉挛。一旦血管痉挛,会导致血液循环速度减缓,血液黏稠度提高,血液无法正常供给耳部,从而引发耳鸣等症状。因此,戒烟戒酒可在一定程度上减少耳鸣现象的发生。

**适当锻炼** 适当锻炼可加快身体新陈代谢,提高血液循环,从而使耳朵血液供应充足。同时,锻炼也可舒缓心情,舒适的心情能有效减少耳鸣的发生。

四季养生



睡眠的重要性 勾建山

丑时又称鸡鸣,指凌晨1时到3时。中医认为,丑时足厥阴肝经当值。此时人体经气流注于肝经,“充实肝体”(给肝脏增补能源)、“涵蓄肝用”(让肝脏更好地发挥作用),正是养肝的好时机。

## 肝主疏泄与藏血

肝主疏泄,包括调畅气机,促进全身气机水液运行,促进脾胃消化,分泌胆汁和调畅情志等作用。气机指气的升降出入运动。人体各脏腑组织的正常生理活动和新陈代谢要靠气的不断升降出入运动来完成。肝的疏泄功能正常,则气机正常,气机水液运行通畅。

肝主藏血是指肝具有贮藏血液、防止出血和调节血量的功能。肝血充足则各脏腑组织得以滋养,从而发挥正常的生理功能,维持人体的各项机能。

## 日常养肝三步走

第一步:丑时熟睡,保证肝血充足。肝血能够充养肝体,肝体得到充养,肝的疏泄等功能才能正常发挥。《黄帝内经》指出,“人卧血归于肝”,充养肝血最重要的方法就是睡眠,特别是在丑时保持熟睡状态。

在丑时易醒或者无法入眠者,可以盘腿静坐片刻,然后叩齿至满口津液,用舌头在口腔及牙龈间搅动5-8下,分3次将津液咽下。此法有滋水涵木、调神助眠之效。

第二步:顺应“肝性”,避免胡思乱想。肝是一个既“耿直”又“高傲”的内脏,身体的郁、滞、塞等不条达的状态都可能使它受到伤害。顺着肝的“性子”,保持积

极、乐观、温和、从容,避免忧思多虑、烦躁暴怒,特别是避免在夜间胡思乱想,对呵护肝脏非常有益。

容易出现不良情绪的人,建议平时多按揉大冲穴(位于足背,第一跖骨与第二跖骨间,跖骨接合部前方凹陷处),可起到疏肝解郁、调理气机的作用。

第三步:“不妄作劳”,避免肝气损耗。“不妄作劳”即不要过度劳累或过度消耗体力。超负荷劳作、精神过度疲惫等“过用”行为也会伤肝。日常养生,除了不宜熬夜,也不宜过度劳作、剧烈运动、过度用脑等。

平时以脑力劳动为主或者工作强度大的人,可以取枸杞5克,龙眼肉5克,麦芽3克,泡水代茶饮用。此茶有养肝疏肝的作用。

□ 张朝臻 谢玉宝

## 丑时熟睡 养肝助疏泄

健康新知

## 科学“控盐”与血压管理

□ 李晓宇 陈琪

### 吃盐过多为何会升高血压

盐的化学成分是氯化钠。钠对人体至关重要,它在维持人体内水盐平衡、神经传导、肌肉收缩等方面发挥着关键作用。然而,过量的钠摄入会给健康带来不良影响。研究显示,摄入过多的钠会导致血压升高。这是因为钠会使身体保留更多的水分,增加血液的体积,从而对血管壁施加更大的压力,导致血压上升。

虽然盐的摄入量与高血压有密切关系,但个体差异也不可忽视。有人天生对盐敏感,但也有人耐盐能力强。这就意味着要根据自己的健康状况来调整饮食习惯。

世界卫生组织在2012年发布了成人和儿童钠摄入量指南,建议成人钠摄入量限制在每天2克(盐每天5克),儿童则要根据具体需求来调整每日钠摄入量。值得注意的是,世界卫生组织定义的“成人”指年龄≥16岁的个体,“儿童”指年龄在2-15岁的个体。控制盐的摄入是关键一环。

### 你不知道的“隐形盐”

当我们谈到“吃盐”,你可能会想到做饭时那一勺勺的盐。但实际上,很多盐并不是从盐罐子里来的,而是藏在各种加工食品中。比如,薯片、饼干、罐头、香肠等,这些食物中的钠含量常常超出我们想象。有的时候,你可能觉得吃得并不咸,实际上却摄入了大量的盐分。比如,面包、奶酪,甚至甜点中都有钠的存在。

所以,单单减少做饭时的用盐量还不够,日常生活中还应注意“隐形盐”的摄入。

### 如何科学“控盐”

如何在享受美食的同时又不至于“吃出问题”呢?大家可以注意以下几点。

**减少加工食品摄入** 尽量选择新鲜食材,避免罐头、腌制品等高钠食品。

**学会看食品标签** 购买食品时,多看看钠含量,选择低钠或无钠食品。

**用其他调味品代替盐** 尝试用柠檬汁、醋等调味品来提升菜肴的风味,减少对盐的依赖。

**循序渐进减少盐量** 改变饮食习惯时,味蕾需要时间适应,可以逐步减少盐的使用量,慢慢适应。

生活中的许多美好都离不开适度的平衡,包括盐和血压的关系。



游玩 杭兴微

医生手记

## 科学用眼 呵护健康

□ 杨晓 王梦怡

保护眼健康,家长和孩子应该怎么做?养成良好的用眼、护眼习惯,避免损伤视力。

### 坐姿端正防疲劳,用眼有度勤放松

坐姿不正确,比如驼背、歪坐、趴着学习,会让孩子的眼睛离屏幕太近,容易导致眼睛疲劳。孩子们要记住“一拳一尺一寸”的原则:胸前与桌子间隔一拳(一个拳头的距离),眼睛与书本保持至少一尺(约33厘米)的距离,握笔的手指与笔尖保持一寸(约3.3厘米)的距离。另外,孩子用眼应遵循“20-20-20”原则:每用眼20分钟,就要看20英尺(约6米)外的东西20秒钟,帮助眼睛放松。

### 用眼环境要明亮,电子产品要控制

孩子应在明亮的环境下用眼,如在家中设置阅读区域,区域内的光线要均匀、明亮,不要在昏暗的环境下阅读。如果光线不足,需要打开顶灯或使用台灯。同时,要尽量避免长时间使用电子产品,学习时选择大屏幕的设备。

非学习时,每次使用电子产品时间最好在15分钟以内,每天累计不超过1小时。孩子使用电子设备时,与电脑至少距离70厘米,与手机至少距离30厘米,与电视则要保持屏幕对角线

的4倍距离。

### 营养均衡不挑食,良好睡眠促健康

孩子的眼健康也需要良好的营养和充足的睡眠来保障。家长要确保孩子饮食多样化,摄入足够的蛋白质、钙和维生素。

蛋白质有助于眼睛组织的修复和生长,而钙则是眼睛内部的重要成分之一。新鲜水果和蔬菜富含维生素A、维生素C和维生素E,对眼睛有益。同时,家长要限制孩子对甜食和碳酸饮料的摄入量,这些食物不仅可能影响眼睛,还可能影响血糖水平和整体健康。

充足的睡眠对孩子的眼健康同样重要。睡眠时,眼睛能够得到充分的休息,有助于预防眼睛疲劳和其他眼部问题的发生。

### 坚持“目”浴阳光,体育锻炼不松懈

鼓励孩子参与户外活动,“目”浴阳光是最简单、最有效、最经济的近视防控手段。有研究指出,孩子每天增加40分钟户外活动,3年内近视发生率相对下降23%。

因此,建议孩子尽量保证每天都有户外活动,最好每天有2小时,或者每周累计达到14个小时。户外活动也可间歇进行,增加户外活动

的次数和方式,如增加白天的课外活动,户外上课、课间休息走出教室、上学和放学步行等。

户外活动的关键在于白天和户外,而不在于活动的形式。只要有阳光的户外,即使什么都不做,也能起到预防近视的作用。

我们可以尽量选择更加合适的户外场地,以达到更高的户外活动效率。比如,亮度较高的操场、足球场等空旷场地。走廊、树荫下也有不错的亮度,游乐场的亮度也是可以的。

在阴天或比较暗的情况下,则可能需要更长的户外活动时间,才能有更好地保护视力的效果。

### 屈光档案要建立,近视信号早知道

视力和眼睛的发育,在不同的年龄有不同的正常值,提倡家长重视孩子屈光发育档案的建立。这对于孩子的屈光发育状态、是否有充足的远视储备、是否需要干预以及干预是否有效等情况,都能够提供有效信息,以便于医生与家长一起制订个性化的近视管理方案。

如果监测发现孩子的远视储备消耗过快,则要警惕近视,及时干预治疗。建议孩子每3个月或半年检查一次视力,一旦发现异常,应由医生调整检查周期。

寻医问药

## 关于化验检查的小知识

□ 裴静璇 刘珍琼

检验窗口经常有患者问:“我不是昨天才抽了血吗,怎么今天又抽?”“为什么出检查结果这么慢,我不会有问题吧?”

接下来,就为大家解答化验检查的一些小疑问。

问:前几天刚测了血常规,为什么今天又要测?

血液作为人体的重要组成部分,维持着各个重要器官及组织的运作及新陈代谢的过程。血常规是最常见的血液检查,可以及时发现贫血、感染、炎症等多种疾病,对于预防和治疗疾病具有重要意义。

重复进行血常规检查,通常是因为白细胞、红细胞或血小板等数值不在正常范围内,医生会要求进行二次化验以核实异常的指标,排除各种干扰因素。再比如,有些疾病的治疗效果需要动态观察,医生可根据血常规报告及时调整患者的治疗方案。所以,在诊断疾病时以及诊断疾病之后都可能需要进行多次血常规检查。

问:痰液分枝杆菌液体培养为什么需要那么长时间?

痰液分枝杆菌液体培养是一种常用的细菌检测方法,主要用于诊断结核病。

结核分枝杆菌细胞壁的脂质含量较高,会影响营养物质的吸收,故生长十分缓慢。在专门

的培养基上,一般要2-4周才能见到细菌生长,有些甚至4-8周才见生长,培养8周后仍没有生长,才判定为阴性结果。这就是痰液分枝杆菌液体培养时间长的原因。

问:有些粪便标本肉眼看着是没有血的,为什么报告单上显示“隐血阳性”?

粪便标本除了用肉眼直接观察,还有显微镜和化学检查。大便隐血试验阳性是指消化道有少量出血,大便常规检测到被破坏的红细胞,但粪便外观无异常变化。出现这种情况时,肉眼不能证实出血,需要用化学法、免疫法等方法证实有出血。当消化道出血在1-5毫升时,化验大便隐血试验即可表现阳性。

大便隐血试验阳性常见于消化性溃疡、消化道肿瘤、结肠息肉等疾病。出血量越多,大便隐血试验阳性指数越高。如果发现大便隐血试验阳性,患者应积极配合医生做进一步检查,以便医生结合病情综合判断,及早确诊。

启事

凡因条件所限未能及时取得联系的作者,敬请告本编辑部随时进行联系,以便付酬。