

健康指南

别让耳鸣吵得你心神不宁

沙沙声、蝉鸣声、嗡嗡声、水流声……生活中很多人都经历过耳鸣，尤其是晚上没睡好或者工作特别累的时候，这些噪音会更加突兀。更让人心烦的是，耳朵里时不时吱吱嗡嗡乱响，有时还伴随头晕目眩。耳鸣是一种常见病、多发病，应当引起重视，如果不予重视，或治疗不及时，严重者会造成听力长期损伤。3月3日，是全国爱耳日，让我们一起了解如何保护耳朵。



1 耳鸣常是耳聋的预警信号

过年期间，大二学生小强(化名)突然感觉耳朵“隆隆”响。节后，一只耳朵已经听不清的他到耳鼻喉科就诊，被诊断为噪声性耳聋。“放寒假后，在家连续戴着耳机打游戏，一周后就开始出现耳鸣，感觉耳朵‘隆隆’响，也没重视。年后才发现听不太清楚了，这才害怕了。”小强告诉医生。

据专家介绍，耳鸣与耳聋关系密切，多数耳鸣只是一种症状，同时表现为渐进性的听力下降，因此耳鸣患者常常有可能会耳聋，耳鸣往往也是耳聋的前兆。

生活中，不少老人早期出现耳鸣症状时，往往认为是老了，听力下降了很正常。慢慢耳朵响得越来越厉害，有的还伴随着沙沙声、轰鸣声等声响。有的老人，耳鸣持续一段时间后突然不响了，但这时听力已经开始下降，甚至听不到声音，说明耳鸣已经转化为慢性耳聋。

2 耳鸣原因复杂

耳鸣是多种病症的常见症状。老年性内耳细胞功能退化是耳鸣的常见原因。耳屎累积过多、感冒、鼻炎，或坐飞机所致咽鼓管阻塞等，都可能导致耳鸣。一些中青年长期压力过大、精神紧张、过度疲劳、熬夜可造成人体微循环供血不足，也易出现耳鸣。

另外，一些耳科疾病，如梅尼埃病、听神经瘤等都可引起耳鸣。高血压是引起耳鸣最常见的系统性疾病，高脂血症及糖尿病次之。

3 持续耳朵响尽早就诊

当出现耳鸣时，不要过度紧张，要先从自身情况入手，判断是不是情绪和精神上的原因，尝试让自己放松下来，或许症状会自行消失。换句话说，如果是短暂性耳鸣，持续数秒甚至数分钟后就能自行缓解，不必过分紧张，可自行在家观察。如果出现持续性耳鸣，甚至伴有听力下降、耳朵闷胀不适、头晕等状况则必须引起警惕，尽早去医院就诊，在医生的指导下

据了解，传统医学认为，耳鸣产生的真正原因，是因为人体的脾胃、肝肾等脏腑功能产生了偏性，气机失衡，就形成了耳病发生的条件。

中医学认为，耳为肾之窍，耳由肾所主，其又与其他脏腑经络有着广泛联系。因此，五脏六腑、十二经脉的气血失调皆可导致耳鸣。其中，由外感邪气，脏腑内生痰火瘀滞引起的耳鸣多为实证，由脏腑虚损、久病耗损所致的耳鸣多为虚症，其病理机制各不相同。

下进行耳部体检和听力检查。可通过检查结果来判断耳鸣的声音来自外耳、中耳还是内耳。目前，耳部局部给药、针灸、内热针在治疗耳聋及耳鸣方面都有优势，还可使用营养耳部神经的药物。不伴有听力下降的耳鸣多是由于生活中的劳累、情绪等因素引起，需要及时调整。新发的不伴有器质性病变的耳鸣，多数通过正规的治疗能消失、缓解和控制。

科普鲜知道

适量吃花生可改善心血管代谢

专家认为，每日摄入适量花生替代食物中的部分精制谷物，可以在不增加体重的情况下，改善高风险个体的心血管代谢健康。

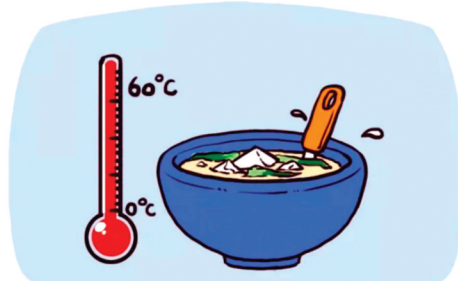
作为Ⅱ型糖尿病、心血管疾病的重要危险因素，代谢综合征是包括腹型肥胖、空腹血糖升高、脂质紊乱或血压升高等多种心血管代谢疾病风险因素的集合，也是逆转或遏制代谢综合征发展成这类疾病的预防前移的重要窗口。

红薯：烤的比煮的甜

同样的红薯，烤的比起煮的更甜。这是因为在加热的过程中，红薯中的淀粉酶被激活，把红薯中的淀粉分解成了麦芽糖，这种酶在135摄氏度至170摄氏度时活性最高，而煮红薯达不到这样的温度，所以烤红薯就更甜。吃的时候注意，可将烤红薯作为主食，先吃蔬菜、再吃蛋白质食物，最后再吃烤红薯。

(《生活晚报》)

食之有道



消化弱温着吃 肥胖者放凉吃

“饭要趁热吃，凉了不好”，很多人的耳边或许都响起过父母这样的唠叨声。父母的叮嘱是对我们的关心，但从健康角度讲，趁热吃未必适合所有人群。

趁热吃最大的优势在于更美味——食材在烹调加热的过程中会挥发出大量的呈香物质，令人胃口大开。中国菜系博大精深，炒、焖、蒸、炸等无不伴随着喷香的热气，很多人就着刚出锅的红烧肉可以吃掉两大碗米饭。

从消化的角度来说，温热的食物有利于促进胃部的血液循环，各种营养素在人体的吸收利用率也会有所升高。但趁热吃也有它的弊端，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构明确将温度超过65摄氏度的热饮列入2A类致癌物，即很有可能对人类致癌。过烫的饮食会对食管壁造成一定损伤，增加食管癌的风险。

近年来还兴起了一个新观点，建议有减肥需求的人群把食物放凉了再吃。食物放凉的过程中，淀粉分子会不断回生，会产生更多的“抗性淀粉”，也就是不容易被人消化吸收的淀粉分子，它们和膳食纤维有点像，只有进了大肠才能被肠道微生物发酵。放冷的熟土豆、米饭等相对容易产生抗性淀粉。

因此，消化功能较弱，免疫力低下或是身体虚弱的老年人，适合吃温热的食物，有助于消化，但以不烫嘴为宜，否则可能会损伤食道黏膜。而消化能力较好，肥胖或是“三高”人群，适当吃放凉一点的食物，能延缓餐后血糖和血脂的上升，但不宜过量，避免因增加胃肠负担而造成不适。(《生命时报》)

如何预防耳鸣耳聋?专家给出几点建议。

1. 如果家族中有耳聋成员，可进行耳聋基因检查。
2. 孕妇孕早期要加强营养，重视新生儿听力筛查。
3. 预防和积极治疗各种类型中耳炎，在医生的指导下谨慎使用耳毒性药物。
4. 应避免长时间接触噪声或暴露在嘈杂环境中，也不要长时间使用耳机听音乐、打游戏，咖啡、酒精、抽烟等会加重耳鸣病情。

妙招 鸣天鼓 双手放在耳后枕骨上，用手掌捂住双耳，手指放在后脑勺，食指、中指交叉轻弹脑后部，连续轻敲60下，名为鸣天鼓，通过这个方法可以提神醒脑，改善耳鸣问题。

耳部按摩 将双手掌搓热，用掌心捂住双耳，然后双手松开，这样重复30次。

杞菊黄精茶 枸杞子10g、菊花6g、黄精10g，放在一起混合后放入茶缸，开水冲泡30分钟后即可饮用，味道淡后可以更换，每日可以更换2~3次。可滋肾养肝，改善耳鸣症状。

提醒 严重的耳鸣会干扰听力，使听觉敏感度下降，常常能听到声音，但分辨不清是什么。耳鸣的人更苦恼的是，往往在夜深人静时耳朵响得更厉害，使人难以入睡，即使睡着了，也容易惊醒。通常情况下，如果耳鸣频繁出现，容易让人产生烦躁焦虑甚至抑郁情绪，这些情绪如果长期得不到缓解，反过来又会加重耳鸣情况，形成恶性循环。(《银川晚报》)

答疑解惑

人老耳背很正常?

人老就会耳背耳聋?老年人耳背很正常，说话大声一点就好?耳鼻喉专家表示：这些都是门诊常见误区，老年性耳聋隐藏风险高，且听力损伤不可逆，大众应早诊早治早预防。

中国正步入老龄化社会，老年人的听力健康是关系其生活质量的大事。数据显示，约1/3的65岁以上老年人存在中度或中度以上的听力损伤，而听力障碍仅次于关节炎、高血压，是全球发病率第三高的慢性疾病。

广州市第十二人民医院耳鼻喉头颈外科副主任焦粤农表示，与普通耳聋不同，老年性耳聋往往对高频的听力较差，对多人同时说话时的清晰度分辨率较差。这也是老年性耳聋常被忽视且带来烦恼的主要原因之一。

老年性耳聋是指随着年龄增加逐渐发生的以高频听力下降为主的感音神经性听力损失。

研究表明，有老年性耳聋的老年人，容易出现听力损失，语言理解能力下降，情感交流和社会交流能力下

降，导致其对周围事物不感兴趣。久之则变得多疑、猜忌和自卑，甚至出现焦虑、抑郁等精神问题以及社会隔离现象，从而加大了老年人患老年痴呆病的风险。

同时，老年性耳聋会令老人避险能力下降，增加意外风险。因为他们会对日常生活中的危险警告声(如鸣笛、火警、周围人的提醒声等)的感知能力下降，对声音的定位能力下降，对危险警告信号的方位判断出现问题。(《羊城晚报》)