

听力下降 鼓膜穿孔 预防耳聋,从重视治疗中耳炎开始

■陈燕萍

刘先生小时候因为没有正确地治疗中耳炎,导致听力下降严重,影响了学习、生活和工作,所幸在浙江省立同德医院耳鼻喉科熊高云主任成功接受了手术,重新唤醒沉睡20余年的耳朵。

刘先生称,20余年前自己还是个贪玩的小男孩,总是喜欢在自家门口的淤泥池塘里摸爬滚打,明知那是个脏水池,依然义无反顾地下水嬉戏,那个时候经常比赛一个“猛子”到底能钻多远,以此为乐。直到有一天,左耳朵疼痛,去医院看了,医生说是得了中耳炎,用了一些药症状有所缓解,但是并未根治,之后左耳朵一直消停不下来,发展到后来使用消炎药根本不管用了。从那

以后左耳朵总是反复流脓流水,听力也随之出现了问题,父母亲带着他走上了四处寻医之路,但疗效不佳。后来父母听当地老人说,用蜗牛和香油可以解决炎症,不料不但没有治疗效果,症状更严重了。鼓膜因为长期发炎,烂出了一个大大洞。

耳疾疾病困扰20余年 手术重建恢复听力

年纪轻轻却一直被耳朵困扰着,现年32岁的刘先生经朋友介绍找到了熊高云主任,熊主任从病史中了解到,刘先生左耳反复流脓、听力下降20余年,时有头昏。耳内镜检查发现其左外耳道有少许脓性分泌物,鼓膜紧张部大穿孔。

熊主任告诉刘先生,他这个是慢性化脓性中耳炎,正是这个长期

炎症使得鼓膜出现了一个破洞,这个鼓膜好比汽车的挡风玻璃,车子没有这层玻璃保护,任由其灰尘、脏东西出入,车内各个区域肯定容易污染了,我们的耳朵没有鼓膜保护,中耳耳其容易发炎,长此以往,听小骨都会烂掉。

熊主任团队在全麻下为刘先生实施了耳内镜下左侧鼓室成形+听骨链重建术。

术后一个月复查,术腔干燥,新鼓膜扩展良好,未见穿孔,左耳耳鸣消失。刘先生对手术效果非常满意,困扰20余年的耳朵竟然被唤醒了。

熊主任指出,慢性化脓性中耳炎是耳科常见的疾病之一,典型的症状是耳朵反复流脓、听力下降、鼓膜穿孔。这种中耳的慢性疾病,病变可累及中耳粘膜、骨膜甚至达到

骨质,严重者可引起颅内、外并发症。

追溯病因,熊主任说慢性化脓性中耳炎大多数主要是急性中耳炎未经及时治疗或用药不当引起炎症迁延不愈发展为慢性化脓性中耳炎,其次鼻部或咽部的炎症,以及全身抵抗力下降都可引起。慢性化脓性中耳炎的治疗原则是控制感染,畅通引流,清除病灶,恢复听力,消除病因。

对症下药 预防和积极治疗疾病

熊主任介绍说,慢性化脓性中耳炎是导致耳聋的主要疾病之一,关键是预防和积极治疗。

患者要积极治疗上呼吸道感染,以及相关炎症性疾病。凡有鼻、咽

健康提醒

想要一口好牙 就从娃娃抓起

■杜庆玲

才上幼儿园,乳牙蛀了不用补,反正要换牙的?孩子还小,牙齿矫正等大再补吧?在很多家长的观念中,遇到牙齿问题,总是缓一缓再说,青少年早期矫治要不要做?什么时候开始比较好?

事实上,早期矫治是预防、引导和阻断青少年错牙合畸形的发生发展,促进青少年颌面协调的生长发育,有利于牙颌面形态结构协调美观。也能有效降低儿童牙合畸形的发病率和牙合畸形的严重程度,减少临床拔牙比例,减少颌面颌骨畸形手术比例。有助于减轻患儿和家长的身心负担,促进患儿身心健康。

那么哪些情况需要早期治疗?反牙合:俗称“地包天”,全牙列或部分牙列反牙合。危害很大。下巴发育不足等造成的“龅牙”(影响美观,也易外伤)、“小下巴”(鸟嘴)等。前牙开牙合,即上下门牙“咬不拢”。后牙锁牙合,总用一侧后牙咀嚼、后牙反咬合都会导致面部的偏斜,即大小脸。

哪些情况不需要早期治疗?儿童生长过程中出现的暂时性错牙合,不会影响颌骨发育,常常不需要早期治疗,家长不必过度焦虑。包括:暂时性上中切牙间隙、暂时性上侧切牙远中倾斜、暂时性前牙深覆牙合、暂时性切牙轻度拥挤、暂时性露龈笑。

3岁以前可预防吮指、吮咬唇、咬物为一种正常的生理需求,可以暂不处理,若3岁以后仍存在,应及时干预。现有一些成品或半成品矫治器的作用范围及效果被过度夸大,使得一些孩子过早进入了矫治,应该避免。

临床上,家长总希望医生给孩子一个最佳的矫治时间,但每个个体的最佳矫治时间均须由口腔正畸专科医生进行诊断分析后决定。通常建议儿童定期进行口腔检查,对于早期发现影响青少年正常发育及口腔功能和健康的错牙合畸形,应及时干预,不是等到牙齿换完才开始。

乳牙列期:目前广泛使用的作用于骨骼和肌肉的功能矫治器,并不会对牙根发育产生危害,可提前在3岁进行矫治;若采用非功能矫治器,建议还是从4岁开始矫治。地包天有随着生长发育加重的可能,孩子的成长过程中,可能需要在不同阶段多次治疗。混合牙列期:颌骨畸形的最佳矫治时机是在青春生长高峰期前1~3年,约为10~12岁。但前牙反牙合的治疗时机应越早越好。恒牙列期:约在12岁左右。

但早期矫治并不能取代正畸综合治疗,在牙全部换完以后再行二期治疗,以获得稳定的矫治效果。我们推荐儿童应在7岁左右由正畸专科医师进行系统的正畸专科检查和综合评估,同时也建议家长监督小朋友做好日常口腔卫生维护,并且每3~6个月带小朋友定期进行口腔检查,从源头抓起。

身体“换”了6遍血 竟是因为网购“特效药”

■沈宣

60岁出头的老龚(化名)轻信网购药,使用后引发严重的药物性肝炎,生命垂危,一度下达病危通知书,准备肝移植。

经浙江省人民医院感染病科人工肝血浆置换等一系列救治措施,他终于转危为安。

老龚刚退休就和老伴帮女儿带孩子。没想到,在女儿家待了仅一个多月,他就出现四肢乏力、恶心厌食等症状。

老龚一开始没当回事,可半个月过去,这些症状毫无改善,反而严重了。身边的人都说他脸色越来越越差,皮肤越来越黄。

到附近医院一查,医生都惊讶,转氨酶超过了正常值的10倍,黄疸指标也超过了正常值的8倍。“很可能是得了肝炎”,于是,老龚住进了浙江省人民医院感染病科。

医生立即安排系列检查,排除了乙肝、丙肝、甲肝、戊肝、酒精肝等常见的病因,根据以往的经验,医生们想到了另一种可能——药物性肝炎。虽说老龚入院时已询问过,当时他没提过曾服用过什么药物,但医生再次深入了解,弄了个明白。

“确定最近没用过土方、秘药、药酒之类?这关系到精准治疗,甚至你的生命。”听医生这么说,老龚犹豫片刻,吞吞吐吐说出实情。

原来,老龚患银屑病多年,多方就医,疗效却不甚理想。此次发病前不久,他无意中看到网上有一种治疗银屑病的药物,说是蛮有效,就买来试试,于是就有了文章开头的一幕。

病因已清楚,老龚的病也不可遏止地恶化,最严重时老龚的黄疸达到了正常值的50倍,其间多次出现危及生命的并发症,甚至在医生建议下,老龚家人已为父亲做好接受肝移植准备。

专家问诊

有人无辣不欢 而你望辣兴叹

一吃辣就腹泻?可能是辣度超出肠胃耐受力

■记者程雪

有没有吃辣之后肚子不舒服的经历?本期邀请浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主任、主任营养师冯丽君向大家介绍辣椒的两位“姐妹”,吃辣后出现腹泻的根本原因、如何保护肠胃等常识。

有人一吃辣就拉肚子

辣椒精和辣椒素都是辣椒的“姐妹”。

与味精、鸡精、奶精等不同,辣椒精并不是人工合成或改造的食品添加剂,它其实是一种天然提取物。辣椒精学名为辣椒油树脂或辣椒精油,常被用来制作食品调料。

辣椒素又名辣素、辣椒碱,是辣椒果实中的主要生物活性成分。近年来有研究发现,适量的辣椒素可能对人体胃肠黏膜具有保护作用,对胃肠疾病的治疗具有潜在的应用价值。

“辣椒精和辣椒素都不是导致腹泻的原因。”冯丽君说,真正的原因是辣度超出肠胃的耐受力。

免费接种流感疫苗



日前,湖州市德清县乾元镇自2018年以来,德清县全面开展60岁以上老年流感疫苗免费接种,截至目前累计接种达22万剂次,因流感等呼吸道疾病门诊或住院的老人明显降低。 通讯员倪立芳、毛萍莉 摄

育儿大百科

睡不着、不肯便便、慢热 宝宝适应不了幼儿园怎么办

■主持人许瑞英

幼儿园开学有一段时间了,大部分孩子都已经进入了“全天”入园的模式,除了早上入园时的哭闹,全天在园还冒出许多其他问题,比如不肯午睡、慢热、憋便便等。

有些孩子入园后没有安抚物就很难入睡,事实上,当孩子的心理需求没有得到满足时,会用另外的方式缓解自己的情绪,比如安抚物等,强硬地让孩子抛弃安抚物,反而会导致更强烈的焦虑反应,如果没有得到及时的干预,会影响她以后的人格发展。

如果孩子幼儿园憋着大小便肯定是不好受的,家长要引导孩子勇敢地表达自己的需求。作为家长,需要理解宝宝不愿在学校解大便的原因,不要因为孩子憋便而责备孩子,可以尝试温和而有耐心地引导,同时跟幼儿园老师沟通,帮助宝宝更好地适应集体生活。对于没有缓解的便秘,及时寻求医生帮助。

孩子气质类型有多种:易养型、难养型、慢热型、中间型。气质没有好坏之分,最关键的是父母能理解孩子的不同,因材施教,找到合适的应对方法,充分理解和关心,每个孩子都能发挥出潜能。

作为家长,尽量避免经常在孩子面前说“胆小”、“反应慢”、“去幼儿园是不是又哭了”等话,而应该用积极正面的词,可以说孩子“很有自己的想法”、“会思考”、“今天在幼儿园开心吗”等,这样孩子会越来越越好,适应幼儿园也会更快。

孩子初上幼儿园,家长难免有一些忐忑不安,但还是要学会放手,避免而自己处于焦虑担忧之中,这样反而会让孩子焦虑。大部分孩子两至三个星期就能逐渐适应幼儿园生活,如果长期不能适应,并出现了睡眠障碍、食欲减退、体重下降等问题,一定要及时去医院,寻求专业医生的帮助。

健康常识

为啥你总在闹钟响前醒来

■小俊

如果用闹钟来区分,世界上的人大概能被分成两种:设置10个闹钟都叫不醒的,和总能在闹钟响之前醒来的。日前,一项研究发现,比闹钟醒得早的人,压力指数可能更高。那么,闹钟响起前,到底是什么唤醒了大脑?如何才能科学减压?

行为神经学教授解释说,如果你对一件事有预期,那么身体里就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素。这种激素会提示你在特定时间做某些事,而大多数醒了闹钟的人拥有更多这种激素。另外,早醒与人体拥有的闹钟基因也有一定关系。

浙江医院精神卫生科副主任(主持工作)吴万振副主任医师表示,习惯闹钟的人压力指数高,而设置多个闹钟,更会让人陷入慢性压力和疲劳中。

经过漫长的进化,人类躯体形成了一种对短期刺激应对自如的反应机制,会出现各种激素变化,让身体为应对刺激做好准备。比如出现闹钟“刺激”后,身体就会分泌肾上腺素和皮质醇,以打断睡眠周期,唤醒身体。

促肾上腺皮质激素会先让肝脏释放更多的糖进入血液,同时通知其他组织释放近30种激素,促成多种反应。瞳孔扩大让视力增强、气管扩张吸入更多氧气、心跳加快提供更多血液至身体各部位……使身体充分进入防御状态,待“刺激”消除后,才恢复正常。

而反复被闹钟惊醒,体会分泌一种名为腺苷的化合物。腺苷含量上升会让人感到愈加困倦,更容易陷入“睡眠-觉醒”循环,难以完全清醒。这也就是为什么关掉闹钟后再眯几分钟,结果一睁眼却已经是几个小时之后了。

吴万振提醒,想解决闹钟带来的睡眠压力,要从解决睡眠问题本身开始。如果你不想总是被闹钟惊醒,调整入睡时间是最好的解决方式。建议上床时间别晚于23点,睡眠时间应该在床上时间的90%以上。

如果必须定闹钟,应对“闹钟压力”的好方式,就是不拖延起床。也就是说,你可以只定一个闹钟,并在闹钟响后就起床。在闹钟响过之后,可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”,使人体及大脑皮层逐步清醒,拉开窗帘或打开灯唤醒身体。起身后,可以试着在床沿上坐一会儿,觉得反应活动正常了再慢慢下床。

正常人的完整睡眠周期大约为90分钟,如果要定多个闹钟,两个闹钟的时间间隔最好在一个睡眠周期后,即大约一个半小时。有慢性压力时,应学会调整心态,关注当下,可以通过正念呼吸训练来减压。

如果长期因为早醒问题深受困扰,应该及时到精神卫生科就诊,寻求专业医生的帮助。



冯丽君 浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主任,主任营养师,中国营养学会理事,中国老年医学学会营养与食品安全分会常委,中国营养学会糖尿病分会委员。擅长功能性胃肠病以及炎症性肠病肠菌调节的营养干预治疗,妊娠糖尿病饮食管理干预以及分析测试方法,肿瘤、危重患者的营养干预治疗等。