

# 压力大易患突发性耳聋

## 发病一周内中西医结合治疗效果好

■记者王艳

32岁的于先生最近工作繁忙,时常加班,有一天晚上睡觉的时候,突然感觉左耳出现“嗡嗡”的耳鸣。第二天,听力也受到影响。到杭州市中医院耳鼻喉科就诊,被诊断为突发性耳聋,重度听力损失。

### 频繁加班、熬夜、焦虑 突聋患者日趋年轻化

耳鼻喉科副主任陈志凌副主任医师介绍,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,简称突聋。

之前患者以老年人居多,近年来患者逐年增多,年龄也日趋年轻化,高中生、大学生发病者屡见不鲜。

突聋与很多因素有关,包括自身免疫缺陷,内耳微循环障碍,听觉中枢缺血,微量元素缺乏,病

毒感染、血管疾病、变态反应、圆窗膜自发性破裂、小脑前下动脉血栓形成、外淋巴间隙出血、外伤、中耳炎、白血病等。

但是,职场人工作压力大、生活节奏快,经常熬夜加班,精神忧郁、焦虑、情绪激动等,也可使血管功能失调或身体某些重要部位微循环障碍,从而导致突聋。

### 发病突然 治疗越早越好

突聋的主要症状有耳鸣、眩晕等。耳鸣常为最早症状,耳聋发生后,患者可出现眩晕、恶心、呕吐。还有的患者可能有耳部或耳内阻塞感或压迫感、麻木感。

突聋有自愈情况。但陈志凌提醒,听力发生异常后,切不可等待、观望或放弃治疗,因为突聋同时又属于比较难治的疾病,发病率高,病情进展迅速,最多在数十小

时内即可听力全失,通常无特殊预防方法。

因此,无论什么原因引起的耳聋,发现异常后,治疗越早,效果越好,通常建议一周内尽快治疗。治疗越晚,效果越差。有资料表明,病程超过一个月,听力已经基本定型,治疗的效果就会大打折扣。

### 中西医结合治疗效果好

陈志凌介绍,相关检查确诊后,专科医生会根据病情,通过抗病毒药物、改善内耳微循环药物、抗凝血药物及溶栓药物、神经营养药物治疗及高压氧、理疗、中药治疗、针灸治疗、中药治疗等中西医结合治疗。

在治疗过程中,还需要积极寻找可能的病因,进行针对性用药。

临床观察研究表明,中西医结合治疗突聋较单纯西医治疗的

效果有明显提高,治疗有效率大概60%~70%。

除了要对症,突聋的治疗效果还跟患者年龄、发病时间、治疗是否及时,是否有耳鸣、眩晕以及耳聋程度等有关。一般来说,患者年龄偏大(50岁以上),疗效较差;就诊时间越迟(病程2周以后或更迟),疗效越差;听力损失严重者较听力损失轻者效果差;伴有眩晕症者疗效差。

陈志凌提醒,突聋治好后,工作、生活中依然要保护好自己的耳朵,以免复发。建议加强锻炼,增强体质,避免感冒,预防病毒感染;调整工作节奏和作息规律,避免经常加班熬夜,过度疲劳;学会排解压力,保持轻松愉悦的心情;饮食尽量清淡,多吃新鲜蔬果,减少烟、酒、咖啡等带来的刺激;少用耳塞,使用耳塞听音乐时音量不要太大,避免或减少接触噪音源。



王来法对话健康

## 总是拉肚子怎么办?

问:拉肚子应该每个人都有过,可最近我经常腹泻,每天起床后第一件事情就是上厕所,拉出来的都是很稀的东西,这样的情况有好几个月了。请问王医师,经常腹泻后果严重吗?生活中该如何预防呢?

答:腹泻是一种常见症状,俗称“拉肚子”,常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。中医将腹泻称为“泄泻”,泄泻为泄漏,大便溏薄,泻为大便急迫,粪水直下。又将急性腹泻称为暴泻,慢性腹泻称为久泻。“腹泻”多因感受外邪,如湿热、暑湿、寒湿之邪;情志所伤,忧思郁怒导致肝失疏泄,横逆犯脾而成为泄泻;饮食不节等所致,故日常生活中大家一定要引起重视,做好预防保健。

长期腹泻有可能是慢性非特异性溃疡性结肠炎,还有可能是肠结核,这种疾病常与肠外结核并存,多表现为腹部隐痛钝痛,多发生在右下腹,也可发生在脐周或遍及全腹。由于病变直接影响到肠的消化与吸收功能,常有消瘦、全身虚弱等现象。长此下去就会引发肠梗阻、肠穿孔、出血。

腹泻还会引起一些维生素的缺乏,降低人体抵抗力,使人体对传染病及各种感染的抗病能力减弱,炎症容易扩散。长期的腹泻会造成如痔疮、肛裂等一系列疾病。

人们对腹泻一直都不是很重视,总是拖延病情,有的就

只是随便吃点药,腹泻很有可能是其他疾病的症状,最好及时就医治疗,以免引发不良后果。拉肚子吃什么好?哪些食物能够快速治愈拉肚子呢?其实最好的方法是避免诱发因素,让自己远离腹泻,即避免吃不干净的食物;注意生活卫生,防止感染细菌;少吃路边小吃;注意保暖,避免受惊受凉;注意饮食习惯,忌暴饮暴食。

拉肚子除了药物治疗外,饮食非常重要。拉肚子的人胃肠道是比较脆弱的,应该吃一些比较容易消化的食物,不要吃过油、过冷、过辣的食物,饮食应以清淡为主。

可以吃些水果辅助治疗,但不是所有的水果都可以吃。宜吃苹果、石榴等,不宜吃梨、西瓜、香蕉等。取苹果1只,连皮带核切成小块,放在水中煮3~5分钟,待温后食用,每日2~3次,每次30克左右即可。需要注意的是,在食用煮熟的苹果时,不宜加蔗糖调味,因为蔗糖可能会加重腹泻。

另外,拉肚子还可以喝粥、吃面食。喝点加盐的白粥(建议不要放肉),因为肉汤会加剧肠胃负担。腹痛排便后,疼痛虽缓解,但此时肠胃因炎症而出现不同程度的水肿,如果吃肉菜,会加重病情,因此腹泻后两至三天内,饮食应以清淡为主,不妨喝点白粥,加少许盐。吃面食时面对油腻,过于油腻的话也会加重肠胃负担。

### 特别提醒

## 奥运观赛要有选择

■记者王艳

不要长时间盯着电视屏幕

日前,4年一次的奥运会已在巴西里约热内卢拉开帷幕,然而由于时差,很多比赛的直播时间在晚上甚至凌晨,不少体育迷通宵达旦。杭州市拱墅区疾病预防控制中心健教科长张玲主管医师提醒,旷日持久的观赛大战,易使人精神疲劳,建议广大体育爱好者有选择地观看比赛,以免健康亮起红灯。

### 有选择地观看比赛

奥运会期间精彩的比赛很多,想看奥运会的电视直播,需要合理安排时间,不妨先在网上下载一个全程时间表,根据自己的喜好,标出想要看的比赛项目,同时注意转播时间,减少盲目性。建议有选择地观看比赛,偶尔一两天的熬夜尚可调节,如果出现头晕、心慌等症状,说明身体已发出警告,就要再熬夜了。

### 平常心面对胜负

紧张激烈的比赛场面能够引起人体神经系统兴奋性增强,一些人在观看比赛时情绪随着赛场风云的变化像乘过山车一样跌宕起伏,特别是看到中国队员参加的比赛时,更是心情激动。这种强烈的心理反应,往往加重心脏负担,使心脏超负荷工作,甚至会导致失眠、血压升高。

因此观看比赛必须先调整心态,控制好自己的情绪,以平常心看待比赛的胜负,要坚持以欣赏和娱乐为目的。有心脏病、高血压等慢性病及体弱的老年人尽量不要单独看比赛,最好有家人相陪。

有的读者在看比赛时,往往喜欢吃点零食,于是,甜品、薯片等垃圾食品成了必备。对此,专家建议,可准备一些坚果,如核桃、花生、杏仁、腰果等含有丰富的微量营养素、维生素E、钙等营养素,但应控制摄入量;也可以吃点西瓜、梨等水果。

尽量不吃或少吃油炸食品、膨化食品等,吃多不消化还容易长胖;同时避免辛辣、烧烤、生冷食品等,否则容易引起胃肠道痉挛性收缩,引发腹痛、腹泻。

熬夜时要及时补充水分,可以喝杯豆浆、牛奶、新鲜的水果和蔬菜汁,既可补充一定的能量,又可以补充维生素和矿物质。最好不喝或少喝啤酒、含糖饮料。

观赛期间,一日三餐要多补充含有维生素A和胡萝卜素等对眼睛有益的食物,宜选择蛋、鱼、肉、猪肝、豆制品,多吃胡萝卜、青椒等蔬菜。

## 天热胃口差 饮食宜清淡

■记者王艳

同时,天气炎热,人体消耗增大,急需补充营养物质和津液。饮食应以汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主,这样才能达到养生保健的目的。每餐进食量不宜过大,应以少量多餐为原则。如某些人已有疰夏、伤暑、暑湿、中暑等症出现,那么根据中医养生学的观点,辨证地用膳,或补脾肺气虚,或气、阴双补。

夏季人们食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时不妨吃些新鲜蔬果,不仅可以有效地补充人体必需的能量和水分,其清爽的特质也会让人久食而不厌,可以选择一些如苦瓜、西瓜、西红柿、胡萝卜、卷心菜等。同时,少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物,尽量不吃辛辣温燥食物,同时避免生冷饮食过度导致伤及人体内的正气而诱发疾病。

## GPS精准定位清除肾结石

■记者王艳

通讯员阮芝芳 蒋明

近日,记者从浙江省新华医院获悉,该院泌尿外科在GPS定位导航超声应用于经皮肾镜手术,手术更为安全,并且大大提高了清石效率。目前,该技术在省内甚至国内都处于领先地位。

浙江省新华医院泌尿外科胡青副主任医师介绍,泌尿系结石是目前泌尿系常见疾病,复杂肾结石的治疗一直是医学难题,

经皮肾镜碎石清石术的步骤大致可以分为三个,穿刺(开洞),建立理想的工作通道(通洞),在通道内进行碎石取石(取石)。对于经皮肾镜碎石清石术来说,建立理想的工作通道,是成功碎石、取石的先决条件,而建立工作通道这个关键步骤中最重要的是精准的超声引导。

但是普通超声穿刺导航系统仍存在一系列问题,比如分辨率不高,定位穿刺比较困难;超声探头较难接收到穿刺针回声,只有采用较粗的针尖才能改善显示状况;穿刺整个过程中要有准确高效的手眼配合能力以及

大量的临床实践经验,有时穿刺深度和方向很难精准定位;对于肾盂、肾盏结石存在严重感染时,广泛密集的强回声无法分辨结构,定位结石。

胡青说,GPS定位导航超声下经皮肾镜手术,可以根据需要调整扫描范围和设置扫描时间,分辨率高,重量轻、体积小,检查简单、安全、有效,有助于提高泌尿外科微创手术操作的精确性,减少了术中肾镜探查各个肾脏的盲目性。由于定位精准,手术时间短、效率高,减少了肾脏出血等并发症的发生,避免了不必要的肾组织损伤。即使对于肥胖及肌肉发达、腹壁厚的患者,也可以增强扫描深度,大大减少结石残留,降低了结石复发的概率。

### 健康推荐

## 注射疫苗预防宫颈癌

接种疫苗可降低七成患病可能

■记者王艳

近期,关于宫颈癌疫苗有望在内地上市的消息一出,朋友圈几乎刷了屏。这个消息对大家来说是一种福音,但是许多读者不知道疫苗怎样打?有没有副作用?接种疫苗后就万事大吉了吗?

绍兴市妇幼保健院妇科大科主任医师黄章骞介绍,宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤,发病率和死亡率都很高,而它又是病因明确、可以早期预防和根治的恶性肿瘤。HPV是人乳头瘤病毒的简称,是导致宫颈癌的元凶,主要通过性接触传播。性生活活跃的女性都存在感染致宫颈癌的风险,打宫颈癌疫苗加上定期筛查,可以预防宫颈癌的发生。

宫颈癌疫苗应该在什么年龄段打?专家说,最好有性生活之前,有性生活的女性接种,效果可能会打折扣。而且,接种是越早越好,最好是11~12岁,最合适的人群是9~25岁的人群。超过26岁是否接种,主要取决于性生活情况,如果没有性生活,也可以接种。但是开始性生活之后,也并非就有机会接触到所有亚型的HPV,所以即便超过了26岁,你若没有感染过HPV16和18,接

种HPV疫苗就是有效的。从国外大规模的临床研究结果来看,34岁以下女性接种疫苗预防的有效率在91%左右,超过35岁下降到了88%,并非年龄大了就没用,只不过效率下降了。

当然,疫苗也有明确禁忌人群,比如孕妇、对蛋白质过敏、患有明显免疫系统疾病的,都不建议注射疫苗。注射HPV疫苗的周期比较长,是在6个月内打3针,如果其间意外怀孕,建议暂停接种,剩下的可以在妊娠结束后继续接种。如果打针期间怀孕,也不要紧张,因为目前没有证据表明HPV疫苗对胚胎有伤害;妊娠结束后可以继续完成剩下的注射剂量。哺乳期也是可以打HPV疫苗的。

宫颈癌疫苗有没有副作用?专家表示任何疫苗都会有关的副作用,宫颈癌疫苗也不例外。但根据世界卫生组织(WHO)的统计数字,接种宫颈癌疫苗是一件非常安全的事,疫苗在批准之前,都在成千人身上做过实验,有轻度的副作用用如注射部位疼痛、短暂发热、头疼、呕吐等,都很短暂。根据美国疾病控制与预防中心截至2015年6月的数据,宫颈癌疫苗使用超过6000万支,未发生疫苗本身引起的严重不良反应。

打了疫苗就万事大吉了?专家提醒,性生活是HPV感染主要途径,但不是唯一途径。避孕套不能完全隔阻皮肤接触,也不能完全阻断HPV的传播。因此注意性生活卫生,自珍自爱,避免多个性伴侣是预防HPV感染的关键。另外,锻炼身体,提高自身免疫力,可以增加机体清除HPV病毒的能力。

## 交行省分行:岗位技能大赛展风采

日前,交通银行浙江省分行举办了个金基层岗位业务技能劳动竞赛暨个金STYLE“最强团队风采大赛”。经过全辖109家支行甄选挑战,最终胜出的14家“团队”进入全辖挑战赛。比赛现场网点分管行长和零售客户经理联

手,通过视频团队风采展示、PPT过程督导方案展示,生动形象地再现了网点“头雁”日常管理模式及客户经理执行情况,一个个生动案例,一次次精彩的论答,将本次比赛推向了高潮。

本次大赛中,各家支

行交流了在厅堂营销、财富管理、团队建设和客户营销上的先进经验,展现了浙江交行零售团队拼搏进取的工作风采。下半年,交行浙江省分行将结合资产和负债业务重点,全力提升双卡交叉销售,做大做强手机银行。同

## 体彩20选5

浙江第16213期 总投注额:164214元

中奖号码 1 [1] 7 [3] 6 [0] 4 [0]

[0]代表弃奖

奖项 中奖注数 每注奖金(元) 中奖条件

一等奖 5 6392 000000

二等奖 380 50 00000

三等奖 5900 5 000

兑奖有效期:自8月8日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以公证为准。

更多信息查询:浙江体彩网

<http://www.zjlottery.com>

## 体彩6+1

浙江第16092期 总投注额:2085174元

中奖号码 1 [7] 3 [6] 0 [4] + [0]

[0]代表弃奖

奖项 中奖注数 每注奖金(元)

一等奖 0 0 0

二等奖 0 0 0

三等奖 1 21注 300

四等奖 17注 100

五等奖 17注 20

兑奖有效期:自8月1日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以公证为准。

更多信息查询:浙江体彩网

<http://www.zjlottery.com>

## 体彩排列3单场5

浙江第16213期 总投注额:121732

单场5选3投注注数:809790

单场3选1下注金额:138,419.6万元

单场5选3下注金额:2742,058.65万元

中奖号码(前三位为排列3) 65865

奖项 中奖注数 每注奖金