

“咚、咚、咚”两年了,声音从未消失…… 真凶竟是血管搏动性耳鸣

■蒋骅、刘骁

三十岁出头的王女士(化名)出现在门诊间的时候,她的脸上似乎透露着焦虑与愁苦。她说,感觉自己得了一种怪病。两年来,她一直觉得右耳隐约能够听到“咚、咚、咚”的声音。那“咚咚”声不快不慢,跟自己的心跳同步;不轻不重,刚刚好能被听到,却又听不太清。为了消除这“咚咚”声她已经尝试了各种方法,休息、打针、吃药、针灸、听音乐。然而,无论怎么努力,“咚咚”声一直停留在她的右耳,从未消失。

不过当她把手放在颈部右侧并轻轻按压时,“咚咚”声就会减弱甚至消失。通过她的描述和初步的耳科检查,医生大致判断出这位患者听到的“咚咚”声并非普通的耳鸣,而是一种称之为“搏动性耳鸣”的特殊症状。

男性健康

男性结扎之后还想再生 输精管再通 可以实现再生育

■秦芳

几年前的全面二孩政策开放后,小梁很快与妻子生育了二宝,眼看着两个孩子健康成长、一家其乐融融,小梁在避孕方面产生了一个想法:妻子虽说都是顺产,但也是吃了两次苦,现在应该是男人付出了。

得到妻子的支持后,小梁就来到浙大妇院男科(泌尿科),咨询了男性输精管结扎的问题。医生仔细询问、评估了情况之后,先递交了院内的伦理申请,伦理批准后,小梁就在预约的日子接受了输精管结扎手术。

手术后当天出院,术后复查也显示,手术成功达到了避孕的效果(输精管结扎也称男性绝育手术,属于功能毁损性手术,开展的医院和手术医生均需要有相应资质。在浙大妇院,需要经过伦理委员会审批后方可施行)。

但是一年后,三孩政策又出来了……因为对孩子有发自内心的喜爱,小梁夫妇有了三孩的想法。当年医生做的术前谈话,小梁还记得很清楚:手术一旦做了,以后想要再生育,可以选择试管婴儿或者输精管再通。

于是,小梁再次来到浙大妇院男科,叩开了张峰彬副主任医师的诊室门。小梁的想法很直接——自己做手术,让妻子少吃点试管婴儿取卵、移植的苦。

医生评估了小梁的情况,决定为他亲自做吻合手术,也就是把输精管接通。相比较于

头屑多、头痒难耐 头皮脂溢性皮炎该怎么办

■王菲

明明刚洗了头,肩膀上还是“雪花飘飘”;刚做了发型出门,头皮太痒忍不住一直挠;使劲洗着油头,居然还看到头皮红了一块;最后,开始了脱发之旅……如果你有上述症状,可能是头皮生病了。头皮健康的时候,我们一般只会在梳头时看到有头屑掉落,当你穿深色衣服时肩膀上有肉眼可见的头屑,那是病理性头屑,常见的疾病是脂溢性皮炎。

头皮脂溢性皮炎有时只有头皮屑,有时会伴有头皮瘙痒,常常会复发。如果脂溢性皮炎重一些,还可以表现为头皮红斑、头发油,甚至还可能会发生脱发。

头屑多、头痒,你可能做错了这些

头皮脂溢性皮炎有头皮屑、头皮痒的表现,常常是因为真菌(马拉色菌)大量繁殖和头皮过于油

“乙状窦”是颅内重要的回流通道,左右各一条,供应大脑的血液主要通过乙状窦回流到心脏,而“乳突”则是中耳的重要解剖结构。

正常情况下,乙状窦与乳突间有层薄薄的骨板相隔,但在这位患者身上,这层骨板却意外地缺损了。由于乳突本身具有一定的传声功能,乙状窦中血液流动的声音很可能通过乳突传到了内耳中,让患者听到了与心跳节律一致的“咚咚”声。

骨板修复,“咚咚”声终消失

针对这位患者的情况,医生建议她住院,通过手术将乙状窦表面缺损的骨板补起来,患者接受了建议,表示愿意尝试。入院后,完善听力学和影像学检查,排除了其他颅底肿瘤和血管畸形的可能,确定了手术方案:通过耳后切口进入乳突,修补缺损的骨板。



“你好,请出示健康码和行程卡。”“行程卡你不会弄?来,我来帮你!”连日来,走进衢州市区柯城区的斗潭方舱(新冠疫苗)接种点,身穿蓝马甲的志愿者刘小苟(左),都会给前来接种疫苗的市民送上测体温、登记、取号、维持秩序等温馨提醒。

刘小苟是来自柯城区信安街道金河湾社区的党员志愿者,今年68岁,从事志愿服务已有10多年。“我已在这里服务一个多星期了,这几天因为人手紧张,这儿的志愿者岗位,我一入顶仁。从早上8点,一直服务到晚上8点。”刘小苟乐呵呵地说。

通讯员胡江丰 摄

育儿大百科

玩具化妆品 千万别让孩子用

■主持人许瑞英

当前,一些由眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”玩具十分热销。日前,国家药监局对外发布消息称,实际上,这类产品多数属于由玩具生产企业生产的、仅供玩偶等涂饰用的玩具,它们不属于化妆品管理范畴。儿童将这类玩具误用为化妆品存在一定安全隐患。

依据《化妆品监督管理条例》,化妆品是指以涂擦、喷洒或者其他类似的方法,施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面,以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品。简单来说,施用于人体表面的产品是化妆品,应当按照化妆品的法规规定进行管理;单纯施用于玩偶等玩具表面的产品并非化妆品,应当按照玩具或者其他产品的法规规定进行管理。

此外,依据国家药监局发布的《化妆品分类规则和分类目录》,3—12岁儿童使用的化妆品

健康常识

洗澡后浑身痒痒痒 你洗对澡了没

■顾忻怡

冬天,洗个热水澡是再舒服不过的事情。但不管是大人还是孩子,洗完澡后皮肤老是痒痒的,涂了润肤乳也没用,有时候还出现红疙瘩,令人百思不得其解。

是澡没洗到位? 错啦,洗澡本身是好的,但过度清洁会让皮肤干燥,引起瘙痒;另外,一些疾病在接触热水之后容易出现或加重。

“我爱洗澡皮肤好好”,可能只说对了一半。有人一洗完澡就挠个不停,有人还没洗完就痒到不行,甚至有人刚开始洗皮肤就痒。热水淋浴有“治愈”的一面,也有“致郁”的一面。看起来差不多的瘙痒,背后的原因可能比你想的更复杂。

皮肤干燥非常常见。临床特征是皮肤粗糙、出现干燥的鳞片状脱屑,经常伴有瘙痒的症状。引起瘙痒的原因有很多。皮肤干燥常常出现在特应性皮炎、鱼鳞病等皮肤疾病的患者身上。还容易出现在慢性肾病、甲状腺功能减退、糖尿病、营养不良等慢性内科疾病的患者身上。此外,正在口服维甲酸类药物、使用含利尿剂成分的药物时,也可能出现皮肤干燥的表现。

大家都知道干燥的环境会加剧皮肤的干燥,但容易忽视的是——过度清洁、频繁接触肥皂、洗涤剂、粗糙衣物引起的摩擦刺激,也会让皮肤变干。通常到了35岁后,皮肤表面脂质水平随着年龄的增长而下降,更容易出现皮肤干燥的表现,比如起皮屑、皮肤痒。无论是哪种原因引起的,改善干燥很关键的方法就是——涂抹润肤剂。

洗浴后无需等皮肤完全干燥,建议尽快使用润肤剂,这个时间大概在3-5分钟以内。而且涂抹润肤剂不应局限于洗浴后,按需求可一天多次。

值得注意的是,有些患“湿疹”的患者,本身皮肤干燥,更容易出现瘙痒,如果加上热水的刺激,那就是雪上加霜。“热”的温度本身就会诱导瘙痒应答。淋浴时被冲掉的脂质,淋浴后的水分蒸发,又会导致经皮水分丢失增加,影响皮肤屏障功能。二者一结合,皮疹免不了瘙痒难耐。

因此在这个个体耐受温度范围内,可尝试下调洗浴水温。2016年的《中国皮肤清洁指南》建议水温以体温为准,夏季可略低于体温,冬天可略高于体温。总之,别本能地认为热水烫洗有利无害,除了注意水温,沐浴时间也建议控制在5-10分钟。

总之,改善洗澡引起的皮肤瘙痒,需注意:积极治疗原发病(如有);消除加重因素,如洗澡水温度过高、洗澡时间过长(建议控制在5-10分钟);做好皮肤护理、涂抹润肤剂(建议在洗澡后3-5分钟之内涂抹)。

健康养生

为什么要好好喝水?

■花美英

水是生命之源。身体里少了水,我们的皮肤会变得干巴巴,又粗糙又容易起皮屑。但是,身体里的水太多了也不行。晚上睡前喝多了水,第二天眼皮会肿。大量的水长时间在我们身体里堆积,就会形成“水肿”,凝聚在皮肤松弛的地方,比如说小肚子、大腿内侧,变成谁都不喜欢的“游泳圈”。

“水肿”停留时间久了不被排出,身体就会变成“痰”和“饮”,“痰”的质地比较浓稠,不仅包括了我们的感冒时咳嗽出去的“痰”,还包括“皮下脂肪瘤”和“肥肉”等。“饮”比较清稀,但它如果停聚在胸部,会让我们喘不上气来,感到憋闷,停留在肠胃中还会影响消化。

由此可见,喝水还真是门大学问!

怎样喝水才是正确又健康的呢? 人们常说的“晨起一杯水”“一天八杯水”有没有道理呢? 首先,喝水要小口慢慢喝,不要“牛饮”。小口慢慢喝,一来可以防止水过热烫伤,二来有助于水吸收进身体。如果一口气喝下200毫升以上的水,那么等待你的不会是身体的滋润,而是半个小时之后必然会跑一趟厕所!

如果每天都大口大口过量饮水,脾系统的工作量就会增加,日积月累还会累出病来,这样身体内多余的水分没办法及时排出,就形成了上面所说的“水肿”和“痰饮”。

中医认为,体内水肿的堆积是虚性肥胖的“标配”。现在你可以理解为什么有些人胖的“喝水凉水都长肉”了吧? 所以说,每天适量补水,小口慢慢喝水才是正确又健康的喝水方式,盲目追求“不管渴不渴,一天八杯水”是不可取的。

其次,不能在剧烈运动之后喝凉水或者吃冷饮。老一辈人说剧烈运动后喝凉水会“炸肺”。这是什么意思呢?

我们皮肤表面有很多毛孔,就像身体通向外界的“小窗户”,剧烈运动之后,体内热了,小窗户便会打开,向外散发热量,而这个时候如果喝凉水,吃冷饮或者用凉水洗澡,小窗户们就会因感觉到冷而关闭,这样体内的热气就散不出去了。中医说“肺主皮毛”,所以这种情况下也会伤到“肺气”,影响肺的功能,就是所谓的“炸肺”了。

另外,喝水最好喝温开水,不喝生水,少喝冷水。不同的季节可以喝一些“应季的水”。比如夏天喝祛暑的酸梅汤,秋天喝润燥的冰糖雪梨水等。