



突发性耳聋打雷都听不到

针灸+中药,标本兼治听力受损



突发性耳聋

■孙金铭

近日,歌坛天后阿黛尔(Adele)自曝遭遇突发性耳聋,“我以前从来没遇到过这种情况,这是我经历过的最痛苦的事情”。据悉,阿黛尔的暂时失聪来自一种罕见水细菌的感染,左耳几乎听不到声音。其实,造成突发性耳聋的原因很多,表现也各有不同,比如突然的听力下降、耳鸣、耳闷胀感、眩晕或头晕、重听等都是常见

症状,也可能听得到哭声,听不到雷声……

雷声发声,分高低频
这声入耳,那声不入

两个多月前,杭州还处在酷暑之中。55岁的李阿姨在家看电视,突然窗外电闪雷鸣,下起了瓢泼大雨。家里的小外孙哭着告诉了李阿姨说:“呜呜呜!外婆,好大的雷声啊,吓死我了!”

“啊?什么时候打雷了?”李

阿姨一脸疑惑,那几天,李阿姨感觉听力有些下降,并且伴有明显的耳鸣、头晕。刚开始,她只是觉得可能年纪大了,有一些“耳背”也是挺正常的。

但是,那天居然听不到雷声,让感觉有些不对劲的李阿姨第二天就去了大医院的耳鼻喉科做了检查。

听力损失主要分为两种,分别是低频和高频听力损失,这两种听力损失的症状是完全不相同的。在众多的听损人群中,高频听力损失的听友们比较多,指的是耳朵听不到频率高且声波短的声音,比如比较尖细的声音,像婴儿、儿童的哭闹声,汽车或火车等交通工具产生的噪音,知了、蟋蟀等昆虫发出的叫声,鼓风机、车床运作等工作噪音就会听不清。

听力检查结果显示,李阿姨低中频区听力跌至谷底,缺失值为120分贝,被医生诊断为右耳突发性耳聋——“低频听力损失”,就是耳朵无法分辨那些频率低且声波比较长的声音,比如粗犷和低沉的声音,像暴风雨的雷声、冰箱的嗡嗡声、汽车或飞机发动机的声音、音乐会中的低音部分就会听不清楚。

所以,李阿姨能听见外孙的哭声,却听不到窗外的打雷声。

针药齐下,标本兼治
一次见效,两月治愈

经西医治疗,李阿姨先后用了激素药物、打了耳内激素针,高压氧治疗等手段。治疗一段时间后,李阿姨自觉没有明显的症状改善,在朋友的介绍下,找到了“网红医生”浙中大二院(浙江省新华医院)针灸科张宜默主任医师。

“中医称耳聋为暴聋、厥聋、久聋、渐聋、劳聋、虚聋、火聋、气聋、阳聋等。”张宜默主任医师说,在中医看来,耳鸣、耳聋与经络循行密切相关,针灸治疗耳鸣、耳聋,独特之处在于脏腑经络辨证结合取穴、局部远端结合取穴。

遵从导师国医大师孙申田教授经络辨证思路,张宜默主任医师认为,李阿姨的“突发性耳聋”是肝胆火旺、气滞血瘀引起的经络闭阻、耳窍不通,确立了清泻肝胆、活血通络的治疗原则。

张宜默主任医师治疗耳鸣耳聋时,采用国医大师孙申田教授的经颅重复针刺疗法,局部采用泻法。常用经验穴位是:百会、听宫、听会、完骨、风池、外关等。特别是听宫为手太阳小肠经腧穴,也是小肠经、胆经、三焦经的交会穴,三经循行均入耳中;外关是三焦经

穴,为八脉交会穴,通阳维脉,针刺两穴可疏通经络、宣通耳窍。

针对李阿姨的体质,开具清肝泻火,活血化瘀通络的中药,针药并用、双管齐下,从根本上解决耳鸣耳聋的问题。第一次针灸治疗后,李阿姨立刻感受到了效果。“耳朵像是被打通了一样,轻盈了很多。”李阿姨笑着说,顿时感觉有了治疗的信心。

经两个月左右的治疗,李阿姨听力大部分恢复正常,病情未见反复,可确定为临床治愈。

耳鸣耳聋,预防为先
专属福利,快快入手

根据相关研究显示,常熬夜加班者、常饮酒抽烟者、生活不规律者、抵抗力低下者,患有鼻窦炎、慢性鼻炎、鼻咽炎、鼻咽部肿瘤的患者是低频听损的高危人群。而长期受到噪音污染

的工人、60岁以上的老人、误服耳毒性药物的患者、耳聋遗传家族的成员是高频听损的高危人群。

“不论是低频还是高频听力损失,一旦感觉自己的耳朵不适,都要先去正规听力机构或医院进行及时检查,以确定听力损失的性质与损失程度。”张宜默主任医师说。

养生热点

猪肝补铁还健脑



■杭中

老话讲“秋补蛋白冬才暖”,秋季即将接近尾声,暮秋时节天气转凉,雨水增多,气候多变,为了适应环境就需要为身体提供更多的热量、能量。猪肝,不仅蛋白质含量优秀,每100克中就含有26克,而且价格亲民,猪肝爱好者们将不同菜系中的猪肝也做得五花八门。

很多人只知道猪肝是一种食物,殊不知它也是一味中药。中医认为,猪肝味甘、苦,性温,归脾、胃、肝经,具有养肝明目,补气健脾之功效,对肝虚目昏、夜盲、脾胃虚弱、小儿疳积等均有较好的疗效。

养肝明目:中医经典《千金方》中记载,猪肝具有主明目的功效,有补肝明目养血的作用,像气血虚弱、面色萎黄,缺铁性贫血的人可以考虑食用猪肝;肝血不足所致的,比如视物模糊、夜盲症、干眼症也可以食用。《太平圣惠方》中记载的猪肝羹就可用于夜盲症的治疗。

补铁补血:缺乏叶酸、缺铁都会导致贫血,而猪肝富含叶酸的同时,每100克猪肝含铁量高达23~30毫克,是常见食材中的“补铁高手”,而且它所含的动物性铁吸收率比蔬菜中的植物性铁吸收率高很多。

健脑补脑:猪肝含卵磷脂,这是一种对大脑细胞有重要作用的物质。有助于强健大脑,增强记忆力,预防阿尔茨海默病。

保护心脏:猪肝的辅酶

Q10含量高达25.1mg/100g,在常见食材中名列前茅。辅酶Q10被称为“心脏发动机”,能修复心肌细胞膜的破损,确保心肌细胞弹性,增强心肌活力。适量食用猪肝有助于保护心脏。

要如何挑选一块好肝?新鲜的猪肝,呈褐色或者紫色,弹性佳、有光泽,表面网格细小,质地柔软,摸上去坚实,没什么黏液,闻着也没有异味。有三类猪肝,在选购时应该避开,不适合食用:过于饱满、肥嫩的猪肝,表面呈土黄色的猪肝,可能是脂肪肝;表面网格纹粗大,摸着过硬、血色不足的猪肝,可能存在纤维化,颜色深紫,切开后流出淤血,或有水泡,可能存在病变。

健康食疗方:盐水猪肝

材料:猪肝一块,生姜、大葱、花椒、八角、香叶适量,青辣椒2个、香菜2根。

做法:猪肝放入清水中浸泡至血水出来,清洗干净,冷水下锅,依次放入生姜、大葱,大火烧开后煮2分钟,捞出用热水冲洗干净。猪肝热水下锅,放入姜片、大葱、香菜、青辣椒、花椒、八角、香叶、盐,烧开后转小火开盖煮10分钟,关火后盖盖焖1个小时。大蒜拍碎放入小碗中,放入少许白糖,用擀面杖捣碎成蒜泥,放入2勺生抽和1勺香油,搅拌均匀做成蘸水。泡完的猪肝捞出切成薄片放入准备好的蘸水即可。这道菜制作简便,常吃有补气健脾、补血强身的功效,不妨试一试!

养生课堂

早睡早起VS晚睡晚起 到底哪个更健康

■郭俊

在大多数人的观念里,早睡早起才是健康的作息,但实际生活中也有不少人属于“夜猫子”,晚睡晚起才是他们的日常。那么,这两种生活方式究竟哪种好呢?今天我们就为大家详细解答。

早睡早起,精力更强,睡眠更好!在我们的大脑里,有一个掌管生物钟的“部门”——视交叉上核,当光透过眼睛到达视交叉上核,它会根据接收到的光照强度,来判断现在是几点,继而调控整个身体荷尔蒙的分泌,这也就是我们常说的昼夜节律。

而早睡早起,就可以让我们的生物钟遵循这套时间来运转,在该分泌多巴胺的时候分泌多巴胺,在该分泌褪黑素的时候分泌褪黑素,从而让你白天活力满满,晚上睡觉香甜。

而晚睡晚起就会影响这套生物钟,当你中午11~12点才起,视交叉上核会发现“怎么一起床就大中午了,我这么多睾酮还分泌不了!”;当你凌晨2点了还不睡,继续玩手机玩电脑,视交叉上核又会懵:“怎么还有蓝光?褪黑素晚些再分泌!”这样,你就会入睡困难,就

算睡着了也容易做梦,整体睡眠质量和精力都会差一大截!

早睡早起,对视力更好!早晨的阳光里,蓝光比较分散,主要是橙红色的光。英国伦敦大学眼科研究所通过实验发现,这种红光可以促进我们视网膜线粒体的产生,提供更多的能量,帮助我们提高视力。

科学家还认为,一个很少接触日光的人,患近视的风险是正常人的5倍。

早睡早起,对心情更好!浙江医院全科医学科吕晶副主任医师介绍,人体内有一种让你幸福满足的激素——血清素。正常情况下,血清素会被细胞不断回收循环。而阳光可以抑制细胞的回收,让我们身体里的血清素维持在一个较高的水平。

而秋冬抑郁症高发的一个重要原因,就是太阳光太少了。所以医生常常会采用光照疗法,帮助治疗抑郁症。《美国医学会》杂志发表的一项针对84万人的研究证明,只要早起1小时,就能将重度抑郁风险降低23%。

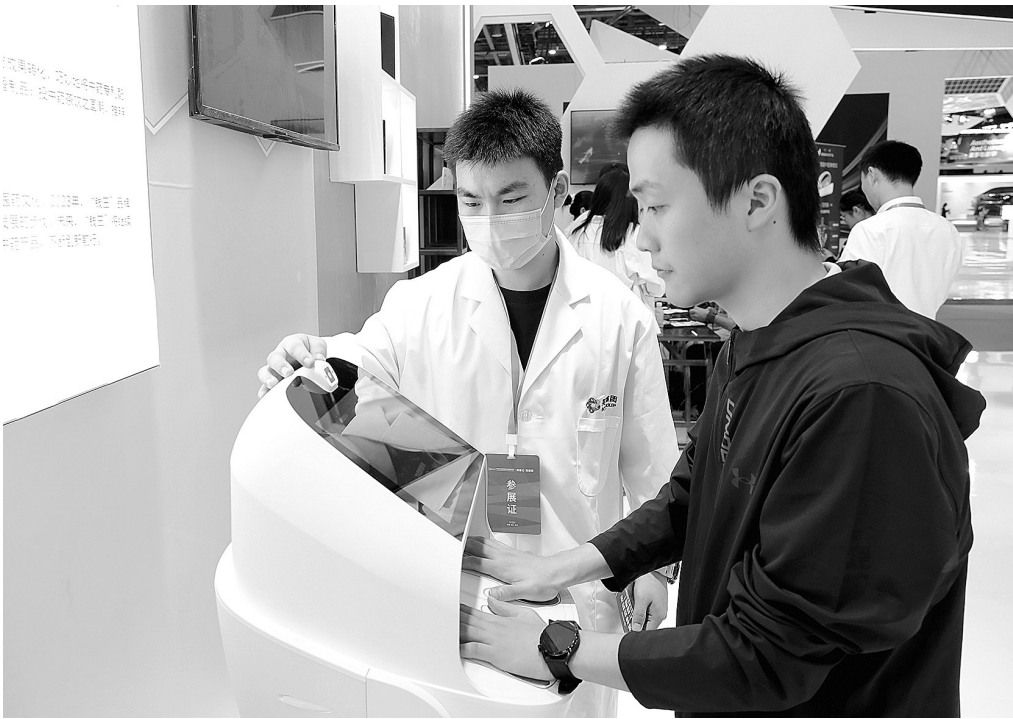
调整作息,从现在开始吧!如果实在没法做到早睡早起,那就先做到早上早起半小时,多出门晒晒太阳也有大大

两分钟 “智”测健康

不久前,在浙江省首届职工创新交流活动现场,一台特殊的仪器引起记者的注意,只见一位男士通过仪器的扫描识别,在显示屏上留下了面部影像,并将双手十指张开,放在仪器指定的位置。仪器通过检测和分析,将该男士的检测数据发送到其手机上,整个过程耗时不到两分钟。

“这台仪器可以通过采集用户的‘生物电’,来检测用户的部分生理指标,由此判定其是否有处于亚健康状态的风险。”现场工作人员介绍,该设备具有人体的生物电信号、心电信号、脉搏波信号等采集模块和专用摄像头,能够采集用户的心率、呼吸、血氧、压力等生理指标,通过心电心率、疲劳指数、精神压力、缺氧缺水指数等分析,结合中医理论,两分钟就可以对用户健康状态进行全面的判定,成为用户的健康顾问。

记者邹伟锋 摄



孕期生病真的不要硬扛

能吃药吗?怎么吃?医生一次全说清



■于琴琴

“医生,前几天刚吃了药,今天发现怀孕了,孩子还能要吗?”在杭州市妇产科医院用药咨询门诊经常有准妈妈来询问用药事宜,一些准妈妈即使生病了也是能忍则忍,不轻易吃药。那么孕期真的不能用药吗?准妈妈病了该如何安全用药?

孕到底能不能吃?

答案肯定是可以的。但孕

期用药也会存在一定风险,所以准确权衡用药好处以及评估风险,才是孕期用药的正确态度。

孕期用药,应注意什么?注意用药时的胎龄大小!胎龄的大小与用药损害性质密切相关。

停经2~4周(胚胎移植后2周)内此时胚胎所有细胞尚未分化,用药对胎儿的影响主要表现为胚胎早期死亡导致流产或胚胎继续妊娠,不出现异常。

停经5~10周(胚胎移植后3~8周)内处于胚胎器官分化发育阶段,此时胎儿的神经组织、心脏、肢体等器官相继发育,受有害药物作用后,即可产生形态上的异常而形成畸形。这一时期也称为“致畸高度敏感期”。

停经11周(胚胎移植后9周)以后至足月此时胎儿器官的形成已大体完成,牙、眼、耳、神经系统和外生殖器仍在继续发育。若此时孕妇服用有害药物,可能影响以上器官的发育。胎儿出生后可发生功能行为异常以及生长受限,亦有可能增加早产儿出生的风险。

敲重点:无论在孕期的哪一个阶段,但凡孕妈出现不适症状,请勿随意用药,务必在专业医生评估及指导下安全用药。

妊娠期用药该遵循哪些原则

明确诊断,能用非药物方式治疗的疾病尽量不使用药物;必须用药时,选择疗效确切、安全性高的药物;根据病情尽量选择单一药物,最小剂量、局部用药等,避免选择复方药

物以及联合用药,严格掌控病情,及时停药;孕期误服了药物,应及时到正规医院的妇产科或者药学科门诊进行评估诊断。

常见疾病妊娠期用药推荐

腹泻:止泻可选择蒙脱石散,该药不进入血液循环,妊娠期服用比较安全;若脱水较为严重,可服用口服补液盐;若需调节肠道菌群,可遵医嘱选用益生菌治疗。

便秘:建议先进行生活方式的调整,适当增加食用纤维素含量高的蔬菜水果,多饮水、多活动,必要时可使用乳果糖或小麦纤维素颗粒进行治疗。

过敏:首先应尽量避免过敏原,若过敏症状严重,可选用氯雷他定、西替利嗪等口服类抗过敏药物;若为过敏性鼻炎,可选择色甘酸钠鼻用制剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂、布地奈德鼻喷雾剂等;皮肤瘙痒还可外涂炉甘石洗剂、0.5%~2.5%的氢化可的松乳膏、0.05%的地奈德乳膏等。

呕吐:妊娠期早期孕吐可遵医嘱选择维生素B6、甲氧氯普胺等。

普胺等。反酸烧心可食用中和胃酸或者吸附胃酸的食物,如苏打水、苏打饼干、烤馒头片等。当饮食调节无效时,可服用一些抗酸剂和胃黏膜保护剂,如铝碳酸镁、氢氧化铝、碳酸氢、氢氧化镁、硫糖铝等。

发烧:高热会导致发生胎儿畸形、流产、胎儿中枢神经发育不全等疾病的风险增高,体温超过38.5℃建议服用解热镇痛药对乙酰氨基酚。

咳嗽:对于咳嗽有痰,痰多不易咳出时,可在医生的指导下考虑使用化痰药物,可选用乙酰半胱氨酸、氨溴索(妊娠前3个月禁用)等;针对无痰干咳,可在医生指导下适当使用止咳药物,如右美沙芬(妊娠前3个月禁用);亦可在中医辨证的前提下使用中成药止咳制剂,如蜜炼川贝枇杷膏、复方鲜竹沥液等。

细菌感染:可选择较为安全的青霉素类、头孢菌素类、克林霉素、阿奇霉素等抗菌药物。阴道真菌感染不用全身治疗,仅需局部治疗,可选择克霉唑阴道用制剂。

医生提醒,孕期用药均需经专业医生评估,明确诊断后,遵医嘱规范用药。