

清洁耳道找专业医生

只因一次“手滑”，家住武汉的吴女士“抱憾终身”。在给半岁大的宝宝掏耳朵时，她不小心戳穿了孩子的鼓膜。孩子鼓膜穿孔后感染流脓，没有愈合，导致患上慢性中耳炎，造成听力损伤。湖北省妇幼保健院耳鼻喉科主任、主任医师段传新呼吁，放下您的挖耳勺，耳朵不是想掏就能掏。

耳屎不是坏东西

掏耳朵主要是掏耳屎，而我们常说的耳屎就是耵聍。

外耳道软骨部皮肤内的耵聍腺可分泌黏稠液

体，分泌物干燥后所形成的痴块称为耵聍，即日常所说的“耳屎”、“耳垢”。少量的耵聍具有保护外耳道皮肤、防止灰尘及异物进入内耳道的作用。

其实耳屎的用处很大。耳屎产生后，附着在外耳道的皮肤表面，既可以润滑外耳道皮肤，还可以保护外耳道及鼓膜免受真菌、灰尘、小虫子、水等损伤。正常情况下，由于外耳道的纤毛运动，加上吃东西、说话时的动作可以让耳屎自己排出。

虽然，儿童的外耳道比成年人窄，但随着年龄增长，多数孩子的耳屎也是会自己掉出来。

家长给娃掏耳朵容易造成意外伤害

不少家长看到孩子耳朵有点耳屎，就寻思着非要去掏出来，但有的家长“技艺”不佳、眼睛不好，再加上孩子不配合，一不留神就损伤了孩子外耳道，最后只能找耳鼻喉科的医生来“善后”。

家长给娃掏耳朵容易造成的意外伤害主要有外耳道戳伤、鼓膜穿孔和外耳道真菌感染。

外耳道戳伤会致使外耳道充血，耳部疼痛明显。而万一戳穿了鼓膜引起鼓膜穿孔，则可能直接导致听力下降等。此外，如果挖

耳勺等掏耳朵的器具不干净，也可能导致外耳道炎症的发生。耵聍有一定的抑菌作用，耳朵太干净反而促进了真菌、细菌的繁殖，可能引起外耳道一些特殊感染。

请专业医生帮孩子清洁耳道

当耳屎大量聚集，或因耳部疾病、畸形、狭窄而导致耳屎排出受限制、耳屎结痂成团时，就会造成外耳道堵塞，发生耵聍栓塞。虽然，无明显症状，但耳屎长期压迫外耳道，可能导致外耳道炎症。且耳屎堵塞后，孩子可能出现

耳朵痛、耳朵胀、听力下降等，少部分还有干咳的表现。

耵聍栓塞一般无法自己掏出，需要找医生使用专业器具才能帮助掏出。

此外，有些需要做听力和鼓膜等特殊检查的儿童，必须先清理挡在外耳道和鼓膜前面的耳屎，才能保证检查结果的准确性。这也应该找专业医生处理。

段传新特别提示，这些情况应定期到医院清洁耳朵：油耳，外耳道或颌面发育畸形，如外耳道狭窄的儿童，容易形成耵聍栓塞；耳部有慢性疾

病，如慢性化脓性中耳炎、外耳道湿疹、外耳道胆脂瘤等。

当家长发现宝宝总是用手抓耳朵或摇晃头脑，好像耳朵痒的样子时，可以仔细查看宝宝的耳部及周围皮肤是否有抓伤或蚊虫叮咬，检查耳道内是否有异物或长时间没清理的耳屎。

若耳部出现红肿、水泡或渗液等情况，可能是外耳道湿疹、中耳炎等疾病导致，应及时到耳鼻喉科找医生就诊。家长平时还应注意，洗澡游泳后帮孩子清洁耳部，喝奶、喝水时不要平躺以免液体进入耳朵。 (据《湖北日报》)

这些水果的热量比肉还要高

新鲜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，适当吃水果对于保持肌体健康、防衰老是有好处的。不过，大家要注意，吃水果一定要“适量”，过犹不及。如今吃水果减肥、美容等说法深入人心，有那么一些朋友常常大量、超量吃水果，甚至用水果代替餐食。

水果只能作为正餐之外的补充。水果中水分多，通常糖分也不少，但是蛋白质很少，而且几乎没有人体必需的脂肪酸，单吃水果远远不能满足人体对宏量营养素的需求。如果长期脂肪酸摄入不足，会使人患蟾皮病，表现为皮肤干燥、粗糙、疙疙瘩瘩。

吃水果饱腹感往往不够强，加之水果甘甜可口，一不小心就会吃超量，水果里的果糖摄入过多，会催人老化。

其实，水果中糖分并没有大家想象的那么低，有的水果甚至比肉类的热量还要高。

常见新鲜水果热量多在20~250kcal/100克之间，很多水果热量含量甚至超过肉类。比如牛油果、榴莲、鲜枣热量不低于牛肉、鸡肝、乌鸡、猪腰和鸭胸脯，吃一根300克左右的香蕉，会摄入279kcal的热量，比吃100克鸡肉或羊肉摄入的能量要多。另外，沙棘、芭蕉、菠萝蜜和山楂的



热量都在100kcal/100克以上。

此外，还应注意的是，水果晒干以后能量普遍不低，不要多吃。同等重量的葡萄干、杏干、桂圆肉、干枣、柿饼所含的能量都比牛羊鸡鸭肉要高。

所以，朋友们吃水果绝对不要超量，对于一

般健康成人，每天可吃200~350克新鲜水果，约1~2个拳头大小。

如果血糖偏高，在血糖允许的情况下，一天的水果不要超过200克(净重)，相当于一个大苹果的二分之一。总之，每天好好吃三顿饭，才是健康的基础。 (据《北京青年报》)

延缓脊柱老化，做好这几点！

腰椎间盘突出症(LDH)是成年人的常见病和多发病。不但高体力劳动者容易患病，长期久坐者也易中招。到底腰椎间盘是个什么样的结构？平时护腰要注意什么？南方医科大学附属第三医院脊柱外科邱奕雁主任医师为大家支招。

腰椎间盘长这样

邱奕雁介绍，腰椎间盘位于腰椎椎体之间，对腰椎椎体起着支撑、连接和缓冲的作用，形状像个压扁的算盘珠，由髓核、软骨板、纤维环三部分组成。腰椎间盘突出症是指腰椎间盘发生退行性病变后，纤维环部分或全部破裂，髓核单独或者连同纤维环、软骨终板向外突出，刺激或压迫脊神经和神经根引起的以腰腿痛为主要症状的一种综合征，当突出的椎间盘压迫脊神经或马尾神经，可引起腰腿痛，严重的会导致大小便失禁、甚至引起瘫痪。

腰椎间盘突出的病因之一是退行性改变。此外，体力劳动、久坐久蹲、驾驶、体育运动等造成的积累性损伤也是重要病因。

腰椎间盘突出的症状主要有3个方面

1.腰痛 疼痛一般在腰骶部，大多为酸胀痛，可放射到臀部，反复发作，久坐、久站或劳累后加重，休息后缓解。

2.下肢疼痛 下肢放射性疼痛，站立、行走、打喷嚏或咳嗽时症状加重，卧床休息可缓解，严重者可伴相应神经分布区域感觉异常或麻木。

3.马尾神经症状 中央型椎间盘巨大突出、脱垂或游离椎间盘组织可压迫马尾神经，出现双下肢及会阴部疼痛、感觉减退或麻木，甚至大小便功能障碍。

日常生活中如何预防？

邱奕雁提醒，不良的生活习惯可以加速脊柱的老化，而适当的锻炼，保持良好的生活习惯则可以延缓脊柱的老化，保持脊柱的稳定和健康。控制体重、规律的腰背肌功能锻炼和纠正不良姿势可预防神经根病症状复发。

注意坐姿 长期伏案学习和工作时，如果坐姿不正确，如弓腰驼背，就会容易患上腰椎间盘疾病，所以平常一定要调整好自己的坐姿，端坐位最好，腰背部挺直，避免跷二郎腿，同时应注意椅子不能过高。

劳逸结合 为了缓解疲劳，调节肌肉松弛度，久坐工作中应适当站起来舒展一下，让身体自然放松一下。

保持椅子和睡床硬度 椅子或者床太软，容易导致肌肉松弛，身体也就容易变形，不仅影响身材的美感还可能诱发一系列症状。大家应根据自身情况选择软硬适中的床垫。

加强锻炼 平常应加强腰背肌训练，增加脊柱的内在稳定性，如需弯腰取物，最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。 (据《广州日报》)

得了心梗别慌，每周吃一两次鱼！

一项来自荷兰的研究提示，曾经得过心梗的患者，每周吃1~2次鱼，就可降低心血管死亡的风险，且从食物中摄入的鱼油(EPA+DHA)越多，冠心病死亡风险越低。

研究显示，与EPA+DHA摄入量≤50mg/d的患者相比，EPA+DHA摄入量>200mg/d者因冠心病死亡的风险降低了31%。EPA+DHA摄入量每增加100mg/d，冠心病死亡风险降低8%。

同样，吃鱼越多，冠心病死亡风险也越低。与鱼摄入量≤5g/d者相比，鱼摄入量20至40g/d和>40g/d

的患者因冠心病死亡的风险分别降低27%和26%。

研究者进一步发现，血EPA+DHA含量越高，冠心病死亡、心血管死亡、全因死亡风险也越低。

与血EPA+DHA含量

≤1.29%(在所有脂肪酸的占比)的患者相比，血EPA+DHA含量>2.52%的患者因冠心病死亡的风险降低29%。血EPA+DHA含量每升高1个标准差，冠心病死亡风险降低15%。

该研究于2002至2006年纳入4067例既往得过心梗(病史大约为4年)的老年(60~80岁)患者，其中79%为男士，86%服用他汀，随访至2018年。 (据《北京青年报》)

