

# 突发性耳聋发病呈年轻化趋势



听力问题本多发于中老年人,但随着工作和生活节奏的加快,突发性耳聋发病率呈上升趋势,且发病年龄趋向年轻化。专家提醒,“突聋”在发病后一至两周内治疗效果较好,如出现相关症状一两天不缓解,应及时就医。

北京同仁医院专家介绍,突发性耳聋指的是突然发生的、原因不明的感音神经性耳聋。临床表现为听力在数分钟、数小时或3天以内突然下降,大多是单侧发病,并伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等。常见的诱因包括患者自身基础疾病、家族遗传病史;熬夜加班导致的睡眠不规律、情绪波动较大,进而造成血管痉挛引发内耳供血障碍;上呼吸道病毒感染引发的神经损伤而带来的突发性耳聋。

“突聋”患者首先会出现听力障碍或平衡障碍的症状,但这也提示身体其他部位可能存在血管疾病。很多“突聋”者患有高脂血症、

高血压病、糖尿病等血管疾病。如出现堵塞的部位供血血管是网状的,可能不会出现明显临床症状。但内耳血管是树状结构的,一旦堵塞,会有比较明显的症状。突发性

耳聋在出现症状后一至两周内开始治疗,效果最佳。如出现耳朵发闷、发堵一两天不缓解,或听力下降伴有眩晕症状,要及时到医院进行治疗。

(据《北京晚报》)

## 避免挖耳带来外耳道损伤

掏耳朵等动作会带入细菌、真菌,可引起感染或变态反应,会导致外耳道炎。轻度的炎症一般采用药物治疗或可自愈。而恶性外耳道炎,则可能会危及生命。异物损伤、药物刺激、化脓性中耳炎的脓液、游泳或洗澡等水液浸渍,都是引发恶性外耳道炎的因素。另外,有糖尿病或者免疫系统功能减弱的人,患恶性外耳道炎的风险更高。日常生活中,要减少不必要的挖耳给外耳道带来的损伤,积极防治外中耳的慢性炎症。

## 头发爱出油怎么办?



麻、人参、西洋参等的保健品,会作用于中枢神经系统,产生镇静催眠、烦躁不安、头痛、意识混乱等副作用。

(据《今晚报》)

## 头发爱出油怎么办?

**勤洗头** 洗头的频率应该根据自己的头皮情况来确定,以能保持头皮清爽状态为宜。头皮出油多的可以每天洗头,对于头皮不爱出油的朋友当然完全可以2~3天洗一次头也不会有任何问题,只要能长期保持头皮清爽不油腻即可。

**避免熬夜,调整作息** 熬一次夜后第二天满脸冒油,头发也迅速打绺。熬夜对皮脂腺功能影响很大,可以导致内分泌紊乱,刺激油脂过度分泌。所以良好作息很重要。

**间断使用具有控油、抑菌功能的洗发水洗头** 马拉色菌在产头油和头屑方面起到了很重要的作用,所以日常选择针对马拉色菌的洗发水会使我们头皮控油事半功倍。洗发水中常添加的具有控油抑菌功效的成分包括吡硫翁锌、水杨酸、酮康唑等等。有些非处方药水如二硫化硒、酮康唑洗剂等也是去屑控油的好帮手,但是,一定要在医生指导下使用。

**少食油腻和甜食,多吃蔬菜和水果** 饮食结构对油脂分泌也有很大影响,尤其是高油、高糖食品和甜饮料会增加头油的分泌。

**补充B族维生素** 也可以针对性地补充B族维生素,这样有助于调节油脂平衡。

**保持心情舒畅,减少精神压力** 精神紧绷及高压状态的时候我们体内分泌的激素会有变化,干扰头皮正常的新陈代谢,产油增加。为了头皮健康也要记得劳逸结合,放松心情,缓解压力。

(据《健康时报》)

## 咽痛心烦用金银花



双花茶,可缓解恶寒发热、头痛咽痛等不适,在风热感冒初期饮用效果较好。也可取金银花、菊花、鸡蛋花、木棉花、槐花制成五花茶,能够清热解毒利湿,预防风热感冒、流行性感冒及小便不利等病症。

**心烦胃热** 对于心烦身热、

口舌生疮、牙龈肿痛、口渴喜冷饮等心火旺盛表现,以及胃痛灼热、呕吐酸苦、消谷善饥、大便臭秽或干结等胃火炽盛症状,可选择金银花泡茶饮用,能够清心火、解胃热,改善不适症状。

**长痘痘** 如果平时容易长暗疮、痘痘、发作毛囊炎或局部皮肤疔疮,伴有红肿热痛,也可以用金银花泡茶饮用,因为金银花清热解毒力量较强,能够治疗此类火毒引起的疮疡病症。

不过,金银花性质寒凉,不宜过量使用,日常保健时建议在日间饮用,或趁热服用,以免夜间凉药伤阳,引起胃肠不适;金银花不适合怕冷明显、无汗、鼻塞流清涕等风寒感冒人群使用,平日脾胃虚寒、大便溏泻人群以及经期女性谨慎使用。

(据《健康时报》)

春季乍暖还寒,早晚温差较大,不少人出现了感冒咽痛、心烦身热、口舌生疮等不适,多与热邪侵袭肺、心、胃有关,不妨选用金银花来调理。

**感冒咽痛** 选取金银花10克、菊花10克加入开水冲泡,制成