

新民健康



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

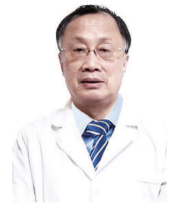
本报新民健康工作室主编 | 总第292期 | 2021年11月3日 星期三 本版策划:孙黎 视觉设计:薛冬银 编辑邮箱: xmjx@xmwb.com.cn

“中西医结合”科学辩证应对耳鸣耳聋

■专家推荐

李克勇

原上海市第一人民医院耳鼻喉科主任主任医师、博士生导师、科副主任。多年来积累了丰富的经验。擅长耳鼻喉科常见病,多发病的诊断与治疗,尤其擅长中西医结合治疗耳鸣、耳聋,采用中西医结合综合疗法临床效果显著,达到了国际先进水平,治疗难治性耳鸣临床研究为国内领先。



邢中杰



耳鼻喉科主任。原空军航空医学研究所附属医院耳鼻喉专家,郑州大学第一附属医院耳鼻喉专家,从事耳鼻喉科临床工作近20余年。擅长耳鼻喉各种常见病及疑难疾病的诊断与治疗。尤其擅长中西医结合治疗神经性耳鸣、耳聋、老年性耳聋、突发性耳聋、药物性耳聋、眩晕、脑鸣、耳石症、听力下降、美尼尔综合症等耳科疾病。

耳内嗡嗡叫、沙沙响……很多人有耳聋耳鸣现象!耳聋耳鸣已经成为困扰中老年人的一大顽疾,严重影响生活质量。

听力下降≠正常衰老现象 会增加老年痴呆风险!

许多中老年人误以为听力下降和耳鸣是正常的衰老现象,其实大部分耳鸣和听力下降问题都是由神经老化、受损引起的,可以借助中西医结合手段,进行综合调理恢复。很多患者不明就里,只是盲目选择一些“特效药”,往往难以取得明显疗效,时间一长,反而会加重耳鸣耳聋。

听力下降后听觉中枢能够接收的信号有限,这容易进一步加重听力下降程度,导致完全耳聋,患者抑郁、暴躁和老年痴呆的风险也大大增加。

耳聋耳鸣的根源在五脏

资深耳鼻喉科主任李克勇认为,人体除

了呼吸之外,全身还运行着五脏六腑之气,比如我们常说的心气、肾气、胃气等。五脏之气聚于脾胃,再靠脾胃推动运行。脾主升清,胃主降浊。脾虚则清阳之气不升,耳窍闭塞,胃伤而浊阴之气上扰,中气下陷累及肝肾,人体正常的平衡功能被打破,这时候人的耳朵就会闷、沉,耳鸣不止,听力下降,视物不清。因此,要治好耳鸣耳聋,必须做到调理、恢复脾胃、肝肾等脏腑功能,切断耳鸣耳聋发病的条件,愈后不复发。

中西医结合应对耳鸣耳聋或成主流

据邢中杰医师介绍,耳鸣与耳聋临床上常常同时或先后出现,从中医角度来说,耳鸣、耳聋的病因病机与治疗方本相似,可以视为同一种疾病。耳鸣、耳聋虽表现为耳局部的病变,但中医认为是整体脏腑功能失调的结果,因此治疗时秉承“调和五脏,疏通经络,行气开窍”的治疗原则,进行中医调理,局部通过自我按摩印堂穴、听官

穴、翳明穴等,可减轻症状;医学上通过针灸、中药熏蒸、电刺激、穴位注射等中西医结合方式,改善耳部血液微循环,增加血液供氧量,使损伤的耳神经、耳蜗内毛细胞功能得以修复。

■活动信息

中老年人耳鸣、耳聋等耳科疾病患者均可电话报名咨询

新民健康特邀资深耳鼻喉专家李克勇教授、邢中杰主任对耳鸣耳聋患者开展在线健康咨询,凡耳鸣、耳聋、突发性耳聋、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔等耳部患者都可以拨打电话!

活动时间:即日起至11月12日15:00截止

新民健康咨询热线 021-62890413 也可发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至 18601778839 报名咨询!

上海夕阳红口腔门诊部主任石亦华提醒老年人 安装假牙不妨留住“老残牙”

文/尹学兵

如今,越来越多的老人开始关注自己牙齿的健康。由于缺少相应的口腔医学知识,许多人认为龋坏严重的“烂牙”或“烂牙根”应该拔除后再镶假牙。实际上,有些是能够经治疗后保存下来并发挥重要作用的。

残牙、残根造成牙体硬组织广泛缺损,但牙周膜组织依然存在,可以发挥其正常的生理作用。牙周膜是链接牙齿和牙槽的主要结缔组织,它不仅能缓冲牙齿所接受的压力,还能将其转变成牵引力,均匀地分布到牙槽骨表面等。老残牙、残根通过完善的维护是可以保存牙膜本体感觉器,起到支持的作用,延缓牙槽骨的吸收速度。所以说,符合条件的老残牙、残根也有妙用。

目前,口腔临床经验已充分说明了在符合条件的老残牙、老残根上是可



上海夕阳红口腔门诊部主任 石亦华

以安装假牙的。经过牙医对残牙、残根的仔细查验,一些牙根尚未丧失功能的牙齿尽可能地通过治疗后保留下来,而

并非图省事一拔了之。石亦华特别提醒,假牙的修复方式有多种,关键在于牙医能否根据每个人的口腔环境设计,有没有足够的耐心,是否符合患者的需求等等。比如能否根据残牙、残根的空间,巧妙灵活地把处理后的残牙、残根保留在原位,分担覆盖在残牙、残根上的假牙的部分咀嚼力,减轻对牙床的压力。值得一提的是,对患有各种慢性疾病以及不能拔牙者,保留符合条件的“老残牙”是一种理想的选择。

另外,日常生活中老年人自身要有口腔保健意识,保持良好的口腔卫

生习惯,坚持早晚刷牙、饭后漱口;同时注意合理的营养搭配,膳食平衡,多吃新鲜的瓜果和蔬菜,严格控制甜食和脂肪含量;要注意补充钙、铁等矿物质和维生素,这样可以起到预防或者降低龋齿、口腔黏膜等疾病的发生。建议定期到正规专业的口腔诊所或医院做口腔护理,及时修补缺失的牙齿。

口腔的健康状况对全身的健康有着直接的影响。因此,维护口腔健康,保持牙齿的完整,促进营养的吸收,提高机体免疫力,保持乐观的情绪,对于老年人安享晚年更是有着非常重要的意义。

健康小百科

秋冬季,你的嘴唇很脆弱

一年过了大半,转眼已入金秋。秋冬时节,由于气候环境的变化,人体会产生干燥、脱皮等不适的现象。尤其唇部,有些人会出现明显干裂、起皮的问题。不要轻视小小的唇部问题,因为它会引起唇炎,不仅影响外表美观,还会干、痒、痛,反复发作,令人不胜其烦。

说起唇炎,它可不能和一般的唇部干裂相提并论,严重的唇炎可引起一系列口腔问题。唇炎是发生于唇部的炎症性疾病的总称,主要特征有唇部反复干燥、脱屑、肿痛、瘙痒、渗出、结痂等,时轻时重,反复发作。目前为止,唇炎的病因尚不十分明确。公认的致病因素有日光照

射、气候变化、局部刺激、辛辣饮食、化妆品接触以及药物、情绪等,因个体差别而异。

唇炎可分为急性唇炎和慢性唇炎。急性唇炎一般由过敏症引起,由于嘴唇位于人体皮肤和黏膜的交界处,表面组织薄,毛细血管极为丰富,如受外界某些异物刺激,血管内运行的免疫细胞和抗体等就会在此“挺身而出”与“入侵者”决战,因此形成炎症反应;而慢性唇炎的发病多与各种慢性长期刺激有关,如干燥、寒冷、环境因素等,或与舔嘴唇、咬嘴唇、结痂即撕等不良习惯有关,从临床表现来看,慢性唇炎多有唇部干燥、脱皮及干裂等表

现,并伴有疼痛、灼热、瘙痒,严重者还会出现黄色渗出物,形成黄痂,或出血形成血痂,一般根据程度不同,其病程可持续数周甚至数年不等。慢性唇炎上下唇皆可发病,尤以秋冬等干燥季节为发病高峰。

其实治疗唇炎并不困难,关键在于给唇部长期保湿。当出现唇炎时,要及时用消炎类溶液进行湿敷,此时唇部得到滋润的同时,也进行了适当消炎,再涂抹药膏,利用药膏中的油性物质来锁住水分。当唇炎症状得到缓解后仍要注意唇部保湿,以免症状出现反复。

在日常生活中,大家该如何预防唇炎的发生?

首先,不要经常舔嘴唇。舔嘴唇会让唇部原有的水分加速蒸发,变得更加干燥,平时多

饮水补充身体水分,不要等嘴唇干燥了再喝,秋冬季需多涂滋润唇产品进行保湿;其次,不要撕嘴唇,口唇干裂后一般会起皮,有些人忍不住就会用手去撕掉,撕的一瞬间是令人舒畅的,代价却是唇部出血以及加重炎症和疼痛;还有,不要过度涂抹口红,数据显示,约有10%的女性在涂抹口红后会出现口唇干裂、肿胀、瘙痒、疼痛等表现,这是一种过敏症。由于口红中存在的羊毛脂和蜡质都具有较强的吸附性,能将空气中的尘埃、病毒、细菌等有害物质吸附在口唇黏膜上,因而会引起人体过敏反应;最后,有些唇炎的发生或因牙膏过敏,如果使用牙膏时感觉口唇不适应及时更换牙膏,尤其是含氟牙膏会加重唇炎症的问题。(孙黎)

提高免疫 守护健康
中科破壁灵芝孢子粉全新升级
 15克/瓶 升级 30克/瓶 加量不加价 新购有惊喜

021-34010789
 021-64311772
 上海科苑药房地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路)

保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病
 中科灵芝孢子粉: 食健备G202132100925 本品不能替代药品 不适宜人群:少年儿童、孕妇、乳母 南京中科药业出品 苏食健广审(文)第220316-14140号 广告

口臭 干燥 苦涩
可用 养阴润口香合剂

主治 口臭,口舌生疮,牙龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。

功能主治: 中医:清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,牙龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。

OTC 甲类

全市各大药房有售
 电话: 62041665

批文号:国药准字Z20025095,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用,【禁忌】:【不良反应】:偶见皮肤刺痒如过敏,遇过敏反应如皮疹、瘙痒等,请药厂审(文)第221208-00184号

69.8元/盒

灰指甲
可用 伊甲® 复方聚维酮碘搽剂

适应症
 1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣;并发细菌感染也可使用。
 2.用于疔、蚊虫叮咬、手足多汗症。

OTC 乙类

全市各大药房有售
 电话: 62041665

批文号:国药准字H52020539,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用,【禁忌】:【不良反应】:偶见皮肤刺痒如过敏,遇过敏反应如皮疹、瘙痒等,请药厂审(文)第221208-00180号

138元/盒 60ml/盒

销售地址: [黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房, [静安]:静安区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号, [虹口]:四川北路各药房, [徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号, [长宁]:长宁之路265号得各药房, [普陀]:曹杨路673号及复美各药房, [浦东]:海阳路622号,养和堂各药房, [惠南]:人民东路2626号, [杨浦]:长海路349号, [宝山]:牡丹江路各药房, 友谊路223号, [闵行]:江川路242号,莘朱路152号, [松江]:沪亭北路758号余天成各药房, [嘉定]:沙露路83号, [金山]:恒德药店各药房, [奉贤]:南桥路589号, [青浦]:青安路210号, [崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。 广告