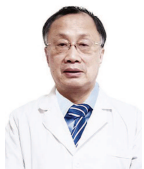


# “3.3全国爱耳日”老年人耳鸣耳聋如何科学应对? 耳科专家:精准的辨证施治是关键

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。多年来积累了丰富的经验。擅长耳鼻咽喉科常见病,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。在临床听力学方面有较深入的研究,曾参与国内第一例澳大利亚22导人工耳蜗植入手术及术后的康复过程。



邢中杰

副主任医师。原空军航空医学研究所附属医院耳鼻喉专家,从事耳鼻喉科临床工作近20余年。对耳鼻喉科常见病、多发病及疑难病经验丰富。尤其擅长中西医结合辨证治疗神经性耳鸣、老年性耳聋、突发性耳聋、药物性耳聋、眩晕、耳石症、听力下降、美尼尔综合症等耳科疾病。



正常,不以为意,任其发展,但其实老年性耳鸣耳聋的危害可不仅仅是听不到。耳鸣耳聋会给个人生活和社会交往带来严重影响,既影响分辨率又影响睡眠和情绪,严重的还可能还会恶化人际关系,甚至可导致精神性疾病如神经衰弱等,有的还会发生自杀行为。

治疗老年人耳鸣耳聋  
精准的辨证施治是关键

资深耳鼻喉科专家李克勇主任指出:老年性耳聋系听觉系统衰老而引发的听觉功能障碍,多因肾精不足、肝肾阴虚或气虚血瘀所致,因此恢复人体元气,调养脏腑,滋肝润脾,强体益肾,扶正固本,辨证施治是达到理想的治疗效果的关键。从耳鸣耳聋的病因出发,中西医结合辨证

施治旨在通过全身性调理,疏通经络,行气开窍,改善耳部供血,增强耳内代谢。使阴阳归于相对平衡,使脏腑功能趋于调和,经络气血等病态恢复到正常。

■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

新民健康联合资深耳鼻喉科专家李克勇教授、邢中杰主任为耳鸣耳聋患者提供线上健康咨询。凡耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔、耳石症等耳部患者都可以报名参加!

新民健康咨询热线

021-62890413

发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至  
13482358949 报名参加!

健康小百科

## 脑雾是不是一种病

最近,常听身边人提起一个叫“脑雾”的词汇,但凡出现记忆力下降、工作或学习效率低下,就往往会脑雾上靠。脑雾到底是怎么回事?是大脑生病了吗?

从字面理解,脑雾好比脑中迷雾重重,思维和反应处于混沌状态。从专业名词解释得知,脑雾并不属于医学术语,只是一种对症状的感受描述,即被用来描述慢性疲劳综合征等状况出现的注意力下降和执行力障碍。主要包括思维和反应迟缓、模糊、混乱、精神疲劳、注意力不集中等多种表现,严重的脑雾甚至会朝着焦虑症、抑郁症

的趋势发展。

现阶段,医学界对脑雾产生的原因没有具体的定论,但有研究发现,脑雾的出现可能与以下几方面有关:

一与睡眠不足密切相关。由于现代人生活方式的改变,造成了很多人熬夜、失眠等情况出现,大脑无法得到充分的休息,肝脏受损,排毒不畅,从而影响次日的的生活与工作。

二与面食中的麸质有关。有研究发现,麸质是病原体的主要食物之一,食用后,病原体释放出神经毒素,引发身体各种不适,建议减少麸质摄入量,可改善脑雾发生的概率。

三与人体激素的转变有关。俗话说:“一孕傻三年。”究其原因,即女性在孕期前后因体内雌激素和黄体酮的变化所导致的脑雾现象。

四与不良习惯有关。比如三餐不定造成血糖不稳;工作压力过大造成情绪不良;缺乏运动造成血液循环变差,都会引发脑雾。

五与某些疾病有关。如甲状腺功能衰退,甲状腺激素水平的降低会影响注意力、情绪和记忆力,会减慢身体各种功能,其中包括大脑功能;高血压更容易让大脑内部血管问题恶化,造成记忆障碍;自身免疫性疾病也会影响大脑,造成精神疲劳等。还有一些药物也会影响大脑认知功能。

除了因疾病引起的脑雾,普通人如何能摆脱脑雾带来的烦恼呢?

首先,每天保证充足的睡眠时间是改善

脑雾的关键,睡眠的时长与质量一直是保证人体健康的基石,所以,想要头脑保持健康活力,先从好好睡觉开始;其次,生命在于运动,定期适量的运动,能加速人体血液循环,促进新陈代谢,让人保持清醒的头脑,如今正值春季,万物萌发的季节,此时进行适当地户外运动或踏青,非常适合长期久居于室内缺乏身体活动的上班族;每日尽量保证饮食结构多样化,及时补充大脑所需营养物质,比如B族维生素类的维生素B6或维生素B12,DHA等都可以营养大脑神经,支持大脑健康运作;也可以尝试减少糖分的摄入,以此来提高胰岛素的敏感性,改善体内炎症,减少氧化应激反应,更利于保护大脑神经系统;最后,减少不良生活习惯,尽量远离电子产品,尝试冥想或阅读等,可以有效改善注意力下降等情况。

文/孙黎

# 健全人民当家作主制度体系, 发展社会主义民主政治

我国社会主义民主是维护人民根本利益的最广泛、最真实、最管用的民主。发展社会主义民主政治,就是要体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力、用制度体系保证人民当家作主。



中宣部宣教局  
人民日报社