

治疗耳鸣耳聋，勿忘陷入误区

在日常生活中，我们有些人常会遭受耳鸣的困扰，耳朵一直响不停或偶尔响都是心情烦躁的事情。很多人认为耳鸣不是一种多么严重的疾病，可能过一阵子就好了，或者根据自己的判断，盲目进行治疗，为此，专家提醒，盲目自我治疗可能会导致耳朵全聋，甚至导致并发症。

耳鸣耳聋就怕陷入治疗误区

据耳鼻喉科副主任邢中杰介绍，在临床上，耳鸣发作时间短、间隔长、声音小，这类患者人数最多，相互传输耳鸣影响不大，不需要治疗的错误理念，最终却给了耳鸣恶化发展得机会，耽误了最佳的治疗时机。

有些中老年人人人认为，耳鸣、耳聋是正常衰老现象，是治不好的。邢中杰主任表示，“中老年耳聋病因多，不能一概而论，

听神经受损、在噪声环境下工作过很长时间、患中耳炎病史长、反复发作，都会影响到听力，具体情况要具体分析，从而因病施治。”

面对耳鸣，我们应该早发现早治疗。耳鸣治疗的方法有很多，资深专家丁洪涛主任提醒广大读者朋友：耳鸣患者在选择治疗方法时，不仅要考虑到解除病痛，还要考虑到副作用以及自己的病情病症，因此在选择时需多做比较，选择适合自己的，不能盲目治疗。

综合治疗有助摆脱耳鸣耳聋困扰

丁洪涛主任指出，只有把人体这个整体调整到较好状态，才能最终治好耳鸣。耳鸣耳聋应采用综合与个性化相结合的系统治疗，才能收到满意的效果。目前，在

临床上主要的治疗方法有：①药物治疗②物理治疗③听力与复聪疗法④中药熏蒸⑤穴位注射⑥针灸、按摩⑦手术治疗。循序渐进，中西医药物和局部理疗连贯一体，在治疗耳鸣耳聋、中耳炎、耳胀、耳闷、耳痛、眩晕头痛等有不错的效果。

■活动信息

新民健康特邀擅长治疗耳鸣、耳聋的耳鼻喉科邢中杰医生、丁洪涛医生送出30个“专家在线一对一为你答疑解惑”名额。凡耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔的耳部患者都可以拨打。

1. 拨打新民健康咨询热线：

021-62890413

2. 发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至 18601778839

报名截止时间：5月23日 15:00



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、耳石症、听力下降、美尼尔综合症等耳科疾病。



丁洪涛

中医科主任，原北京空军机关医院耳鼻喉科专家，现任上海健桥医院耳鼻喉中医科主任。从事耳鼻喉科临床、教学、科研工作20余年。崇尚医者仁心，对中医经典及中医耳鼻喉科学理论有精深的研究，擅长古方今用，并融合西医学进展，对耳鼻喉喉常见病、多发病、疑难病的中西医结合诊疗积累了丰富的临床经验，形成了自己独特的辨证论治体系，疗效显著。尤其擅长运用穴位针灸治疗神经性耳鸣、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、美尼尔综合征。

健康小百科

骨质疏松，我们的钙跑哪儿去了？

2020年数据显示，中国骨质疏松症患者超2.8亿人，50岁以上患病率达19.2%。尤其女性患骨质疏松的比例更高，50岁以上达32.1%，65岁以上更是高达51.6%。有些人看到这些数字后可能会立刻拿起钙片补起来。先别急着补！知道前因后果再补也不迟！

骨质疏松是怎么回事？它是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，继而造成各类骨骼病变。

人们说到骨质疏松就会想到补钙。我们先来了解一下钙对人体的作用。首先，大家都知道，钙是构建人体齿骨的关键营养素。

它是人体中含量最多的无机元素，参与人体的新陈代谢。正常情况下，成人内含钙约为1200克—1400克，其中约99%存在于骨骼和牙齿中，另约1%的钙常以游离或结合的离子状态存在于软组织细胞外液及血液中，发挥重要的生理功能的作用，统称混溶钙池。它们与骨骼中的钙维持着动态平衡，即骨钙不断地从破骨细胞中释出进入混溶钙池，保证血钙的浓度维持恒定；而混溶钙池中的钙又不断地沉积于成骨细胞。其次，钙还发挥着其他作用。它是人体内200多种酶的激活剂；与镁、钾、钠等离子共同维

持着神经和肌肉的正常兴奋度；还作为凝血IV因子参与凝血过程；可降低细胞膜和毛细血管的通透性，防止向外渗出，抑制炎症和水肿。

人体骨骼中的骨密度和骨质量怎么会下降呢？一般来说，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值。年轻时钙存得越多，人体“骨矿银行”储备越多，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟。当人体出现健康问题，大量钙被消耗，需从骨骼中将钙调入血液，就造成了骨密度下降，导致骨质疏松症。还有研究表明，骨骼中缺乏了必要的维生素和营养素如维生素C、D3、K2等，导致骨胶原合成障碍，也会造成钙从骨骼中流失。正常强壮的骨骼不是简单的钙离子堆积，而是骨胶原蛋白之间的交叉互联，并且嵌入众多钙镁等离子而形成坚硬的骨骼。

然而，在缺钙的外表下，隐藏着更大的危机。大量钙从骨骼中迁移到了身体的其它地方会发生什么？从骨骼中出走的钙在血液开始了“漂流生活”，会引起血钙浓度升高。除了排出体外的一部分，另一部分沉积在组织器官上的可能出现钙化现象，比如骨质增生，即甲状腺的C细胞发现钙元素后，分泌降钙素，促进骨钙还原，在还原过程中形成了游离钙在大骨节边缘的异位沉积；抑或是沉积在血管中的可能引起血管壁硬化，如动脉硬化、高血压等。

还有一些病症的发生也会造成骨质疏松的连锁反应。比如：糖尿病、关节炎、慢性肾病、胃肠道吸收不良症、白血病、偏瘫等。

由此可见，缺钙只是骨质疏松的外在表现。建议通过专业医疗检查来确定骨质疏松的真正成因。（孙黎）

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。



少一个纸杯 多一片绿色

中宣部宣教局 中国文明网