

玩潜水,耳朵差点“爆”了;彻夜K歌,耳朵也嗡嗡“唱歌”……春节刚过,很多洛阳人的耳朵吃不消了——

# 来,一起学学洛阳专家的独家护耳秘诀

□记者 曾宇凌

■受访专家:郑俊峰  
洛阳同仁耳鼻喉医院主任医师

## 镜头1 去海南潜水,她的耳朵差点“爆”了

**病例:**年还没过完,在外地旅游的赵女士就匆匆赶回了洛阳,她说:“本来高高兴兴去旅游,跟老公一块儿去海南潜水,没想到下水后耳朵疼得钻心,像要‘爆’了一样,整个假期都没了好心情。”

为赵女士做了耳镜、听力测试等检查后,医生发现她双耳鼓膜充血,明显内陷,听力轻度受损,属于典型的气压创伤性中耳炎。

**专家提醒:**坐飞机、高铁,潜水,小心气压创伤性中耳炎

在大气压骤然改变时,咽鼓管口不能顺利开放以调节鼓室内压力,导致鼓室损伤,引发气压创伤性中耳炎。

记住!飞机降落时、高铁过隧道时、潜水刚入水时,这三种情况下气压改变明显,最容易发生气压创伤性

中耳炎。

**应对姿势:**捏鼻子鼓嘴

怎么办?教大家一个实用的姿势,那就是捏鼻子鼓嘴,即捏紧鼻子,使劲鼓腮帮子,帮助咽鼓管开放,使得鼓室内气压和外界气压保持平衡。还可以做这些动作:打哈欠、吞咽口水、使劲嚼口香糖。

如果上述办法都不奏效并且持续出现耳痛、耳闷、耳胀、听力下降等症状,一定要赶紧去医院检查治疗。

**实用提醒:**

不想耳朵难受的话,乘坐高铁别站在车厢连接处,尤其是在高铁过隧道时!



## 镜头2 捏住两侧鼻翼擤鼻涕,老人擤出中耳炎

**病例:**正月初二那天,62岁的李女士突然感冒了,咳嗽,流涕,嗓子沙哑,更要命的是,她捏住两侧鼻翼用力擤鼻涕时,突然耳朵疼痛难忍。经过检查,李女士是擤鼻涕姿势不当导致的中耳炎。

**专家提醒:**擤鼻涕别用错了姿势  
擤鼻子会擤出中耳炎?鼻涕中含有大量的细菌和病毒,如果两侧鼻翼同时捏住擤,产生的压力会将这些细菌和病毒送至咽鼓管,引发中耳炎。

**应对姿势:**按住一个鼻孔擤鼻涕

**擤鼻涕的正确方法:**先用手指按住一个鼻孔,稍用力向外擤出旁边鼻孔的鼻涕,再用同样方法擤另一个。

**实用提醒:**

耳鼻喉是相通的,鼻子犯的错,别让耳朵来背锅,得了感冒一定要及时有效治疗,否则可能引发中耳炎。



## 镜头3 在KTV欢唱后,一觉醒来耳朵闹“罢工”

**病例:**正月初六早上,陆先生匆匆忙忙赶到洛阳同仁耳鼻喉医院。原来,头一天晚上,他跟朋友聚餐,觉得不够尽兴,又跑到KTV彻夜K歌,唱到第二天早上才回家。没想到一觉醒来后,陆先生觉得耳朵一直嗡嗡响,还听不太清楚,他这才慌了神。

做了耳镜检查后,医生发现陆先生鼓膜充血,这是长时间处于噪声环境下导致的,嘱咐他回家安静休息一天,如果症状持续不改善,就要及时到医院复查。

**专家提醒:**不正确的生活方式会让你的耳朵“未老先衰”

越来越多的年轻人出现听力障碍。各种不正确的生活方式让年轻人的耳朵“未老先衰”,如长时间戴着耳机听歌,彻夜泡在吵闹的KTV里,长时间接打电话等。

**应对姿势:**给耳朵做按摩

耳朵上穴位众多,经常按摩耳朵能缓解听力障碍,试试下面的方法:用大拇指和食指揉捏耳朵,感觉发热即可;将食指放入耳内后拔出,重复20次左右;用双手掌心捂住耳朵后松开,重复30次左右。



3月3日全国爱耳日即将来临,记者近日走访我市部分耳鼻喉医院了解到,最近几天,耳病患者的就诊量明显增加,其中有不少是因为乘坐交通工具、假期里玩得疯狂而导致的。

专家提醒,一旦听力受损,7天内是黄金恢复期,平时要远离噪声环境,多做耳朵按摩操,不管老人还是年轻人,最好每年做一次听力检测。

### 延伸阅读

记住这些数字:

7

听力受损,7天内是黄金恢复期

记住,一旦出现耳朵疼痛、听力下降等症状,一定要及时就医,一周内是黄金恢复期,越早治疗,恢复效果越好,一拖再拖,只会对耳朵造成不可逆的伤害。

60

戴耳机别超过60分钟,音量别超过60%

经常用耳机听歌、接打电话的看来,记住“60-60”原则:使用耳机时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟,这也是目前国际上比较公认的护耳原则。

85

远离噪声环境

那么,多大的声音算噪声?长时间处在超过85分贝的声音环境里,听力就有可能受损。当音量超过110分贝,5分钟就可对双耳造成不可逆的伤害。

记住这些提醒:

●耳屎不是个坏东西

耳屎在医学上叫耵聍,它可不是个坏东西,它最大的本领是阻止粉尘、小飞虫等进入耳内。

正常人是需要掏耳屎的,尤其是孩子,耳屎会随着咀嚼、吞咽、打喷嚏等动作自行排出体外。

●耳朵最怕压力大和生气

压力大、熬夜、生气,这些都会导致耳鸣的出现,损伤听力,甚至会引发突发性耳聋,要想保护耳朵,良好的作息习惯和情绪调整都很重要。



扫码看视频  
学护耳秘诀

绘图 李琼