

在豫西地区耳鼻咽喉头颈外科高峰论坛上,专家和您聊耳鸣

单次耳鸣超5分钟? 别耽搁,快就医!

□首席记者 崔宏远 通讯员 耿梅 牛然

■受访专家

王宁宇 北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任、博士研究生导师

武兰 河南科技大学第二附属医院耳鼻喉科主任



绘图 雅琦

2 单次耳鸣超5分钟 应尽快就医

单次耳鸣持续5分钟以上,间歇性耳鸣7天以上,无论是否出现听力下降,均应尽快就医。

耳鸣是一些耳部疾病的早期症状。王宁宇介绍,我们听到声音主要靠内耳,其工作空间只有杏仁儿般大小,拥有人体血管中最细的血管,特别敏感。一些耳部疾病,如外耳道炎、中耳炎等,发病的早期都会引起耳鸣。

一些非耳源性疾病,如高血压、贫血等,早期往往只有耳鸣的症状。特别是出现一些不明原因的单侧持续耳鸣,患者要提防听神经瘤、鼻咽癌,这些疾病的初期症状大都只有耳鸣和轻微听力退化,除颅内磁共振检查外,很难发现,容易被误诊。

“耳鸣如果得不到及时治疗,对听力将会造成无法挽回的损失。”王宁宇说。

3 年轻时经常耳鸣 年老时或会耳聋

“消除耳鸣要找对病因,治疗效果也因人而异。”王宁宇说,像因熬夜、生气等引起的生理性耳鸣,通过休息就可自愈,疾病引发的耳鸣则需要查找病因对症治疗。

目前,除了药物治疗耳鸣,对于伴有听力下降的老年人,还可以通过戴助听器、使用耳鸣掩蔽器来治疗,对于伴有失眠的老年人来说,配合使用镇静剂和营养神经药来进行治疗,疗效较好。

此外,对于生理性的长期耳鸣,患者要保持良好的情绪和乐观的生活态度,并通过转移注意力收到缓解耳鸣的效果。

武兰提醒,如果年轻时经常间歇性地出现耳鸣现象,到了老年,往往会表现出老年性耳聋,建议大家从年轻时就要注意保护听力,尽量远离噪声源,少戴耳机。

小贴士

屏气法消除生理性耳鸣

方法:静坐,保持口腔闭合,用大拇指和食指捏紧鼻孔,用力做吹气状,3次至5次即可。

耳内嗡嗡响,在周围却找不到任何声源,耳鸣的烦恼,搅得不少中老年人心烦意乱……如果您也有这样的烦恼,那可得好好往下看了。

6月24日,2018年豫西地区耳鼻咽喉头颈外科高峰论坛在洛阳举办,本次论坛由洛阳市医学会主办,河南科技大学第二附属医院承办,会集了国内众多耳鼻咽喉头颈外科领域的专家。《健康周刊》记者全程参会,并对相关专家进行采访,请他们就耳鸣的诊疗问题进行解读。

1 外界挺安静 耳内嗡嗡响

“出现耳鸣,其实是在提醒我们听觉‘受伤’了。”王宁宇说,耳鸣是一种常见的症状,一般指在没有外界声源刺激的情况下,感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声等声响的主观感受,多发于中老年人群。

一般来说,耳鸣分为生理性和病理性两大类。生理性耳鸣,多由于噪声、压力太大、劳累、生活不规律等,导致内耳血液循环不畅造成;病理性耳鸣,多由中耳炎、高血压等疾病引起。

王宁宇介绍,不少中老年人耳鸣时,常会觉得是年龄增长的原因,休息一下就好了,这样往往会错失治疗时机。因为有些疾病造成的耳鸣,还会发展为耳聋。

暑期视力矫正 请避开这些误区

医生:矫正视力并非配副眼镜那么简单 暑期更要注意用眼习惯

□记者 全景青 通讯员 王小燕

■受访专家 薛丽霞 市第三人民医院(原铁路医院)眼科屈光治疗中心主任

暑假快要到了,给孩子报名参加夏令营、带孩子外出旅行、让孩子参加补习班等安排之余,趁暑期给孩子进行视力矫正,也成为很多家长的一项重要计划。

孩子的视力该如何矫正?不少家长一头雾水,甚至存在一些误区。近日,记者就此采访了有关专家。

误区一:视力训练可治疗近视

身边故事:

家住涧西区的刘女士说,儿子上小学四年级,近视600多度,她想趁暑假给孩子进行视力矫正。前些天,她在微信朋友圈看到一篇文章,大致内容是通过视力训练能帮孩子摘掉眼镜。她有些动心,真能这样安全、快捷地帮孩子恢复视力吗?

医生解析:

如果孩子是假性近视,可以通过视力训练帮助其恢复视力。若是真性近视,视力训练只能起到缓解视疲劳的作用,甚至可以暂时提高裸眼视力,近视度数不会降低。

医生提醒:

市面上还有一些功能性眼药水、眼贴,打着“消除疲劳”的旗号,甚至以“告别近视”为噱头,家长不要轻信,目前没有一种药物、仪器可以治愈近视。

误区二:散瞳容易伤害眼睛

身边故事:

家住洛龙区的郭女士,最近发现7岁的女儿悦悦(化名)总爱眨眼,便带悦悦去医院检查,医生建议孩子进行散瞳验光。郭女士说,听说散瞳对孩子眼睛不好,对此她有些担心。

医生解析:

散瞳是用眼药水使睫状肌放松,

瞳孔散大,让眼睛处于放松状态,验光的结果更准确,不会伤害眼睛。

如果不散瞳就验光,患有近视的孩子,验光度数可能比实际度数高;轻度远视的孩子,可能被误诊为近视;也可能把孩子的假性近视诊断为真性近视。

医生提醒:

给孩子配眼镜前,特别是第一次配眼镜前,一定要到正规医院的眼科进行医学验光,也就是散瞳验光,准确分辨孩子的真假性近视后,再确定眼镜的度数。

误区三:常戴眼镜度数会加深

身边故事:

41岁的市民胡先生说,儿子上小学三年级时看不清黑板上的字,去医院检查发现近视300多度,赶紧配了副眼镜。刚过一年,儿子又说看不清,想重新配眼镜。没想到,今年儿子已近视500多度。胡先生想问,是不是因为儿子经常戴眼镜,近视度数才会继续加深?

医生解析:

配戴眼镜是最普遍、最经济、相对安全的近视矫正方法,戴眼镜时间长短,与近视的发展没有直接关系,多数近视与用眼过度、视疲劳有关。

如果孩子配眼镜后,不注意用眼习惯等,近视度数仍会进一步加深,建议每隔3个月至6个月,对孩子眼睛的屈光状态进行检查。

医生提醒:

在通常情况下,视力低于0.5,应配戴合适的眼镜。一些孩子出现屈光问题,却长期不戴眼镜,容易养成眯着眼睛看东西的习惯。眯眼只能暂时提高视力,如果已经存在屈光问题,就会加速近视的发展。

小贴士

暑假更要注意用眼习惯

用眼半个小时左右,可到阳台上或窗前放松眼睛。保持头部不动,双眼自然睁开,眼睛尽量向上看,停顿5秒,再稍作休息,依次向下、向左、向右做同样的动作。4个方向的动作完成后,分别顺时针和逆时针转动眼球3圈,对缓解视疲劳有一定好处。

绘制 茜文

