

耳鸣的危害和治疗

□ 宁家骏

耳鸣,这一常见的耳部症状,常常被人们忽视或误解。然而,耳鸣并非仅仅是耳朵里的“嗡嗡”声那么简单,它可能预示着更为严重的健康问题,同时也可能对患者的日常生活造成重大影响。本文将从耳鸣的危害入手,详细解析其治疗方法,并介绍一些常用的药物和检查仪器,以期提高公众对耳鸣的认识和重视程度。

一、耳鸣的危害

1、影响听力:耳鸣常常伴随着听力下降,严重时甚至可能导致耳聋。这是因为耳鸣可能是由内耳损伤、听神经病变等引起的,这些病变会影响听觉传导通路,导致听力受损。

2、影响睡眠:耳鸣在夜深人静时尤为明显,容易使患者难以入睡或睡眠质量下降。长期失眠会进一步加重耳鸣,形成恶性循环。

3、影响情绪:长期耳鸣会给患者带来极大的精神压力,导致心烦、焦虑、抑郁等情绪问题。这些情绪问题又会反过来加重耳鸣,形成恶性循环。

4、影响工作和学习:耳鸣不仅是一个耳部症状,它更是一个“隐形杀手”,悄无声息地影响着患者的工作和学习。当耳鸣频繁发作或声音过大时,患者往往难以集中注意力,思

绪容易被打断,这极大地影响了工作效率。

5、影响社交活动:由于耳鸣患者听力受损,他们常常在交流中感到力不从心,无法准确理解对方的言语,这导致他们在社交场合中显得笨拙和尴尬。长期下来,患者可能因此避免参加社交活动,逐渐产生社交障碍。

二、耳鸣的治疗方法

1、一般用药:①地塞米松磷酸钠注射液:这是一种全身用皮质激素类药物,主要用于治疗过敏性与自身免疫性炎症性疾病引起的耳鸣。它通过减轻和防止组织对炎症的反应,抑制巨噬细胞和白细胞在炎症部位的集聚,从而缓解耳鸣症状。但需要注意的是,地塞米松磷酸钠注射液无法治疗其他原因导致的耳鸣,且需在医生指导下使用。②注射用盐酸倍他司汀:这是一种改善内耳微循环的药物,通过增加内耳小动脉血流量,降低毛细血管通透性,缓解因血液循环不畅引起的耳鸣症状。该药物可以通过口服或注射给药,需在医生指导下使用。③利多卡因注射液:利多卡因是一种局麻药和抗室性心律失常药物,但也可用于治疗神经性耳鸣。它通过抑制神经传导,减轻耳鸣症状。使用方法是将其稀释于生理盐水中,通过静脉注射给药。需

要注意的是,利多卡因注射液需在医生指导下使用,并严格控制剂量和速度。

2、非药物治疗:①耳鸣特异性治疗:包括声光疗法、听觉生物反馈等。这些方法旨在通过特定的声音处理技术来重新训练大脑对耳鸣的关注程度,从而减轻其影响。在专业医师指导下进行。②耳部穴位按摩:通过按压、揉捏耳朵上的特定穴位来缓解耳鸣症状。中医认为,某些穴位与身体内部器官相对应,刺激它们可能有助于调节内分泌系统功能,进而减少耳鸣发生频率及强度。③认知行为疗法:由认证心理医生执行一系列面对面会议,在评估患者思维模式后制定个性化计划并指导实施。通过改变患者的思维方式、情绪状态等,来减轻耳鸣症状对患者生活的影响。

三、检查仪器在耳鸣治疗中的应用

1、声导抗测试仪:可以同时记录声反射曲线和鼓室图,对传导性、混合性和感音神经性耳聋具有较高的诊断价值。在耳鸣治疗中,声导抗测试仪可用于评估患者的听力损失程度和类型,为治疗提供科学依据。

2、耳显微镜:是一种高分辨率的显微成像设备,可观察耳部结构的细微变化。在耳鸣治疗中,耳显微镜可用于检查患者的外耳、中

耳和内耳结构是否正常,发现潜在病变部位。

3、耳声发射:是一种通过记录和分析耳蜗内产生的声波来评估听觉系统功能的检查方法。在耳鸣治疗中,耳声发射可用于评估患者的听力损失程度和类型,以及了解耳蜗功能是否正常。

4、ABR(听觉脑干反应):是一种通过记录和分析听觉脑干对声音刺激的反应来评估听觉传导通路功能的检查方法。在耳鸣治疗中,ABR可用于评估患者的听觉传导通路是否正常,以及是否存在听神经病变等问题。

5、内耳磁共振检查:是一种高分辨率的影像学检查方法,可观察内耳结构的细微变化。在耳鸣治疗中,内耳磁共振检查可用于发现内耳病变、听神经瘤等潜在问题,为治疗提供重要依据。

耳鸣虽然常见,但其危害不容小觑。通过了解耳鸣的危害和治疗方法,我们可以更好地应对这一耳部症状。在治疗过程中,选择合适的药物、结合非药物治疗方法,并利用现代医疗设备进行准确的诊断和治疗是非常重要的。同时,患者也应积极配合医生的治疗方案,保持积极乐观心态,尽快摆脱耳鸣困扰。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)

针灸康复中西医结合治疗脑卒中

□ 唐福霞

脑卒中,作为高发病率、高致残率的疾病,严重威胁人类健康。随着医学研究的深入,中西医结合治疗脑卒中成为重要策略。其中,针灸康复作为中医特色疗法,在脑卒中康复中扮演着关键角色。本文旨在探讨针灸康复的基本原理、中西医结合治疗方法及其在脑卒中康复中的优势与实践应用,以期为患者提供更全面的康复选择。

一、针灸康复的基本原理

针灸作为中医特色疗法之一,具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳的作用。在脑卒中康复中,针灸可以通过刺激穴位,调节患者的神经系统功能,改善局部血液循环,促进脑组织修复和重建。具体来说,针灸可以刺激大脑皮层,激发神经细胞的活性,促进神经纤维的再生和重塑;同时,针灸还可以改善脑部的血液循环,加速代谢废物的排出,为脑组织的修复提供有利的环境。

二、中西医结合治疗脑卒中的方法

(一)急性期治疗:在脑卒中急性期,治疗的首要目标是尽快恢复脑部供血,减少脑组织损伤。西医治疗常采用溶栓、抗血小板聚集、降纤等方法,这些方法旨在溶解堵塞脑血管的血栓,减少血小板的聚集,以及

降低纤维蛋白水平,从而让脑部恢复充足的血液供应。同时,中医治疗则注重祛邪,采用活血化痰、清热解毒的中药,如丹参、红花、赤芍等,这些中药能够改善脑部血液循环,减轻脑水肿,为脑部恢复创造更好的环境。针灸治疗在这个阶段主要用于缓解患者的不适症状,如头痛、恶心、呕吐等,常用的穴位如百会、人中、内关等,通过刺激这些穴位,能够调节患者的神经系统,缓解脑部压力。

(二)恢复期治疗:脑卒中恢复期是患者康复的关键时期。西医治疗在这个阶段继续控制血压、血糖、血脂等危险因素,以减少脑卒中的复发风险。同时,根据患者的具体情况,西医还会进行必要的药物治疗和物理治疗,以促进神经功能的恢复。中医治疗则以扶正祛邪为主,采用补气养血、通经活络的中药,如黄芪、当归、川芎等,这些中药能够改善患者的气血状况,为神经纤维的再生和重塑提供营养支持。针灸治疗在这个阶段则主要用于改善患者的肢体功能和语言障碍,常用的穴位如曲池、合谷、足三里等,通过刺激这些穴位,能够激活患者的神经细胞,促进神经功能的恢复。

(三)后遗症期治疗:脑卒中后遗症期,患者可能面临肌肉萎缩、关节僵硬等多种问题。中医治疗在这个阶段以调理脏腑功能为主,采用调补肝肾、健脾化痰等中药,如枸杞子、熟地黄、茯苓等,这些中药能够改善患者的肝肾功能,为肌肉和关节的恢复提供必要的营养支持。针灸治疗在这个阶段则主要用于缓解患者的各种症状,如肌肉萎缩、关节僵硬等,常用的穴位如环跳、阳陵泉、秩边等,通过刺激这些穴位,能够促进肌肉和关节的血液循环,加速代谢废物的排出,为患者的康复创造更好的条件。同时,针灸治疗还能够调节患者的神经系统,缓解患者的心理压力。

三、中西医结合治疗脑卒中的优势

(一)疗效优势:中西医结合治疗可以充分发挥中医和西医各自的优势,达到协同增效的目的。在急性期,西医的溶栓治疗、抗凝治疗等方法可以有效缓解症状,改善脑部供血;而中医的针灸治疗和中药治疗则可以通过调节人体的气机和脏腑功能,提高患者的康复速度和治疗效果。

(二)安全性优势:中西医结合治疗可以降低药物的不良反应和副作用。在使用

西药时,可以同时使用中药进行调理,从而减轻西药对肝肾功能的损害。另外,中医的治疗方法如针灸、推拿等也比较安全,对患者身体的副作用较小。

(三)个体化治疗优势:中西医结合治疗可以根据患者的具体病情和体质制定个体化的治疗方案。针灸治疗可以根据患者的具体病情和体质选择穴位和刺激方法,提高治疗效果。同时,中药治疗也可以根据患者的体质和病情进行个体化配伍,更好地发挥药效。

四、结语

针灸康复中西医结合治疗脑卒中是一种具有显著优势的治疗方法。通过充分发挥中医和西医各自的优势,结合针灸、中药等特色疗法进行综合治疗,可以提高患者的康复速度和治疗效果,降低药物的不良反应和副作用。同时,针灸康复中西医结合治疗还可以根据患者的具体病情和体质制定个体化的治疗方案,更好地满足患者的治疗需求。因此,在脑卒中康复中应积极推广应用针灸康复中西医结合治疗的方法。

(作者单位:四川省雅安市名山区永兴街道卫生院)

胃癌的症状、致病因素及预防措施

□ 骆敏

胃癌,作为消化系统常见的恶性肿瘤之一,其发病率和死亡率在全球范围内均居高不下。随着医学研究的深入,我们对胃癌的认识也越来越深入。本文将从胃癌的症状、致病因素及预防措施三个方面进行科普,旨在提高公众对胃癌的认知水平,促进胃癌的早期发现、早期诊断和早期治疗。

一、胃癌的症状

1、上腹疼痛:这是胃癌最常见的症状之一,表现为持续性或间歇性的上腹疼痛,与饮食无明显关系,或餐后加重。部分患者疼痛与消化不良相似,但抗酸药物治疗效果不佳。

2、消化不良:患者可能出现食欲减退、早饱、嗝气等消化不良症状。这些症状在胃癌早期较为常见,但往往被患者忽视。

3、呕血和黑便:部分胃癌患者可能出现呕血和黑便的症状。呕血多为少量出血,血液与胃酸混合后呈咖啡色。黑便则是由于血液在肠道内停留时间较长,经消化后呈现黑色。

4、体重减轻和贫血:胃癌患者由于食欲减退和消化吸收功能下降,可能出现体重减轻和贫血的症状。晚期胃癌患者往往呈恶病质状态,极度消瘦。

5、转移症状:当胃癌发展到晚期时,癌细

胞可能通过淋巴、血液等途径转移到其他器官和组织,引起相应的症状。如转移到肝脏可能引起黄疸、腹水等症状;转移到肺部可能引起咳嗽、呼吸困难等症状。

二、胃癌的致病因素

1、饮食因素:长期摄入高盐食品,如咸菜、咸鱼等,会增加胃黏膜受到的刺激,导致胃黏膜损伤,进而可能诱发胃癌。腌制和熏烤食品在加工过程中可能产生致癌物质,如亚硝酸盐和多环芳烃,这些物质进入人体后可能转化为致癌物,增加胃癌的风险。此外,新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,这些营养素对胃黏膜有保护作用,缺乏这些营养素可能导致胃黏膜受损,增加胃癌的风险。

2、生活习惯:长期熬夜会打乱人体的生物钟,影响内分泌和免疫系统的正常功能,可能导致胃黏膜受损。饮食不规律,如暴饮暴食或过度节食,会扰乱胃的消化节奏,导致胃黏膜受损。过度劳累则会使身体处于应激状态,免疫力下降,也可能增加胃癌的风险。

3、遗传因素:如果家族中有胃癌患者,特别是直系亲属,那么其他家庭成员患胃癌的风险会相应增加。这可能与家族成员共享的遗传基因有关,这些基因可能影响到胃细胞

的生长和分裂,使其容易发生癌变。

4、幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌是一种能够在胃黏膜上生长的细菌,它的感染与胃癌的发生密切相关。长期感染幽门螺杆菌会导致胃黏膜慢性炎症,这种炎症可能导致胃黏膜萎缩、肠化生等病变,这些病变进一步发展就可能演变为胃癌。

5、其他因素:除了上述因素外,环境因素、职业因素和精神因素等也可能对胃癌的发病产生一定影响。例如,长期接触某些化学物质或放射性物质可能增加胃癌的风险;长期处于紧张、焦虑等负面情绪状态也可能影响身体免疫力,增加胃癌的风险。

三、胃癌的预防措施

1、定期体检:建议40岁以上的人群每年至少进行一次胃镜检查,以便及时发现和治疗胃部病变。胃镜检查能够直接观察胃黏膜的情况,发现早期胃癌或癌前病变,从而进行及时干预。

2、控制幽门螺杆菌感染:对于已经感染幽门螺杆菌的人群,应及时进行治疗,以降低胃癌的发病风险。治疗幽门螺杆菌感染可以采用抗生素联合疗法,通过杀灭细菌,减轻胃黏膜的炎症和损伤,从而降低胃癌的风险。

3、遗传咨询:通过遗传咨询,我们可以了解家族中胃癌的发病情况和遗传规律,从而评估自己的患病风险。如果基因检测结果显示存在高风险基因变异,我们可以采取相应的预防措施,如加强体检、调整生活方式等,以降低患胃癌的风险。

4、其他预防措施适量运动:保持适度的运动习惯,如每周至少150分钟的中等强度有氧运动,以促进血液循环和身体健康,增强免疫力,从而预防胃癌。同时,积极调整心态,避免长期陷入紧张、焦虑等不良情绪中,保持积极乐观的生活态度,有助于降低胃癌的风险。此外,还应尽量避免接触有害物质,如工业废水、废气等,以减少对胃黏膜的潜在损害,从而保护胃的健康。

胃癌作为一种常见的消化系统恶性肿瘤,其发病率和死亡率均较高。通过了解胃癌的症状、致病因素及预防措施,我们可以提高对胃癌的认知水平,促进胃癌的早期发现、早期诊断和早期治疗。同时,保持健康的生活方式和饮食习惯也是预防胃癌的重要手段。让我们共同努力,降低胃癌的发病风险,为健康中国贡献自己的力量。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)