

# 学会与耳鸣和平共处

专家提醒

## 糖友常揉眼搓耳能保护微血管

糖尿病患者可能出现一系列微血管病变,进一步导致糖尿病眼病、糖尿病肾病等并发症。

微血管也叫毛细血管,是连接微动脉和微静脉的血管网。微血管病变是糖尿病最主要的并发症之一。视网膜、肾脏、神经组织和心肌组织中有许多微血管,这些微血管对相关组织和器官的营养运输,起着至关重要的作用。

糖尿病引起微血管病变后,会进一步导致相关器官组织出现营养障碍、功能受损,可能导致肾脏组织缺血、缺氧以及营养缺失,诱发糖尿病肾病,严重者会出现肾功能衰竭甚至死亡。除加强血糖控制外,一些简单的小动作也非常有益于保护微血管。

1. 眼部运动。闭目养神3~5分钟,将双手相互摩擦至发热,轻轻按住双眼,再用双手手掌分别沿顺时针、逆时针方向各旋转揉按眼部5圈,反复揉按3~4次,每天重复3~5次。

这种方法具有改善眼部血液循环、保护眼部微血管的作用。但是,有眼底出血症状的糖尿病患者禁止使用此法。

2. 搓耳。用双手轻轻握住双耳耳廓,先从前向后搓揉双耳,再由后向前搓揉双耳,直至耳廓皮肤略微发红、耳部有烘热感。最后,可用拇指和食指轻巧、有节奏地捏压双耳耳垂正中1分钟,每天早晚各操作一次。这种方法能改善末梢血管微循环状态,保护微血管。

郑州大学第二附属医院 彭永强



外源来干扰耳鸣。而松弛治疗,就是让患者不要刻意地关注耳鸣,学着耐受耳鸣,与它和平共处。只要患者能够耐受耳鸣,没觉得特别不舒服,那就不用太关注它,只需定期检查即可。

在日常生活中,保持心情舒畅、积极锻炼身体、饮食清淡、劳逸结合、远离噪音环境,也能减少耳鸣的发生频率。

河南中医药大学第一附属医院耳鼻喉科主任医师 李莹

耳鸣就是没有外界声源或声音刺激,患者自己却感到耳内鸣响。耳鸣分为高音调和低音调两种,高音调耳鸣指汽笛声、哨声、蝉鸣声那种很尖细的声音;低音调耳鸣一般指机器的轰鸣声、刮风的“呼呼”声、潮水“哗啦哗啦”声等。低音调耳鸣大多是外耳和中耳出现问题,高音调耳鸣大多是内耳、听神经或者大脑皮层听觉中枢出现问题。只要声音传导通路上任何一个部位出现问题,都会引起耳鸣。

引发耳鸣的原因多种多样:

第一,噪音。所谓噪音并不是指长期在噪音环境中工作就会产生噪音性耳鸣,日常生活中很多人戴耳机听音乐也会引起耳鸣,很多人住在铁路旁或高噪音的地方,可能也

会出现耳鸣。

第二,药物。很多耳毒性药物会引起耳鸣,如链霉素、卡那霉素、庆大霉素,还有很多利尿剂也会导致耳鸣耳聋。

第三,全身性疾病。如糖尿病、高血压、甲状腺功能低下、肾病、血液病等也会导致耳鸣耳聋。

第四,过度疲劳、熬夜。过度疲劳、熬夜可导致耳鸣甚至突发性耳聋。

第五,心理上的原因。有的人长期抑郁、焦虑,突然受到刺激,会引起耳鸣。

如果能明确耳鸣的发病原因,治疗起来就比较简单。例如,因为糖尿病高血压引发的耳鸣,就降压降糖来控制。但是,如果患者发病原因不明确,那就需要使用药物

来对症治疗。

耳鸣常用药物有扩张血管药物、舒缓精神药物,以及切断耳鸣大脑转化路径的药物。通过扩张血管,可以加大血液流量,避免耳道因缺血产生耳鸣。而舒缓精神则能减轻患者的焦虑、抑郁等症状,减少耳鸣发病频率。同时,利多卡因、氯硝安定等药物可以阻止耳鸣的信号在大脑中转化,从而抑制耳鸣的发生。

除药物外,患者还可以使用掩蔽疗法,用其他声音来掩蔽耳鸣声,以减轻不适症状。例如,患者可以在晚上播放一些比较舒缓、轻松、和耳鸣音调类似的音乐。

还有电刺激疗法、松弛疗法等。电刺激疗法就是打乱患者本身耳鸣生物电的传播,用

## 胃不好,怎么服药不伤胃

技巧一:选肠溶片或缓控释剂型。药物引起胃损伤的原因主要分为刺激胃酸分泌、抑制胃前列腺素的合成、直接刺激胃黏膜等。布洛芬、红霉素等药物的普通片剂或胶囊主要在胃中溶解,可刺激局部胃黏膜。选肠溶片或缓控释剂型,有助减轻这种刺激。胃不好的人看病时应该主动将病情告知医生,以便选择合适的剂型。

技巧二:不影响药效时,饭后服药。受食物影响大的药物一般建议空腹服用,而部分药物不受食物影响或者

影响较小,如布洛芬、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、甲硝唑等药,胃不好的人咨询医生后,可选择在饭后半小时左右服药,减轻对胃的刺激,因为食物不仅中和了部分胃酸,而且可在胃壁表面形成一层保护膜。

技巧三:喝点苏打水防烧心。部分降压药、解热镇痛药、抗生素、激素可引起“烧心”症状。如果在服药后出现了“烧心”症状,可以在服药一个小时后喝点苏打水或者吃苏打饼干等碱性食物,中和部分胃酸,从而缓解症状。

当然,服药后如出现持续肠胃不适,或有胃食管灼烧感、心窝部疼痛等严重症状时,应及时就诊,由医生根据情况进行针对性治疗或者调整用药方案。

此外,胃不好者最好采用站姿服药和用适量水冲服。如躺着服药或者不用水冲服,药物易停留在上消化道,溶解后局部浓度很高,例如四环素,溶解后酸性较高,易造成胃黏膜损伤。

南方医科大学第三附属医院药剂科副主任药师 汪燕

## 发生热痉挛 救护掌握三重点

热痉挛是重症中暑的一种症状。当气温升高、热量聚集在体内超出承受范围时,体内血液循环就会发生变化,血液中的钠盐成分大量丢失,出现身体乏力、大汗淋漓、头晕、眼花、肌肉抽搐等症状。一旦发生热痉挛,需掌握正确的处理方法。

保持患者呼吸通畅。由于出汗过多,引起血液黏稠,造成血管壁损伤,极易引起高血

压、冠心病等疾病复发,因此首先要将患者放在阴凉通风处,解开衣扣,散热降温,让患者保持呼吸通畅,以防心脑血管发生意外。

分次补充淡盐水。要分次适量给患者补充以1000毫升白开水加入0.5克食盐调剂的淡盐水,以避免体内盐分丢失。但要防止一次性过度补水,因为这样体内的汗液会迅速从皮

下毛细血管中排出,加重体内盐分丢失,影响身体恢复。

用盐水冰袋物理降温。盐水冰袋是用10%浓度的盐水和10%浓度的乙醇冷冻加工制作的,其冰点更低,保持降温时间长,冰袋松软无硬结,体表接触充分,降温效果好,且可反复冷冻使用。

空军军医大学西京医院 刘成银

## 5个方法预防骨关节炎

一、保持适当的体重。过重的体重会加重关节软骨上的压力及磨损。适当减轻体重能够有效减少关节软骨的损伤和破坏。

二、避免关节过度运动。中老年人尽量不做损伤关节的运动,如长跑、爬山、跳舞、对抗相对激烈的球类运动等。因为这些运动会使关节,特别是膝、髌、踝关节剧烈摩擦,导致关节损伤。

三、加强肌肉力量的锻炼。通过增加肌肉力量,维持关节,特别是膝关节的受力。肌肉锻炼应在下肢不持重的情况下进行,这样不会给关节增加负担。

四、中老年人可以使用拐杖辅助行走。中老年人使用拐杖可以明显减轻膝关节上的压力,达到稳定关节,减少损伤,减轻疼痛的目的。

五、游泳是首选运动。在骨关节炎的预防措施中,骨科医生提倡将游泳作为强身健体的主要方式。因为游泳时人的心、肺等重要脏器能够得到充分的锻炼。游泳时,人体处于平卧或仰卧状态,主要的持重关节,如膝、髌、踝关节压力很小,不足以造成关节损伤。 柳宁/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

# 我善人 人福我福

图说 我们的价值观

核心价值观

中国网络电视台