

老来“耳背”可能是高血压作祟

李女士最近耳朵总是嗡嗡作响,于是去医院耳鼻喉科就诊,医生发现李女士的耳朵出现问题竟和高血压有关。

听力下降或因心脑血管病
老年人听力减退,除了跟年龄增长、器官退化有关之外,还跟老年人的心脑血管疾病有着密切的关系。

心脑血管疾病可通过改变组织器官的血液循环而影响其功能的正常发挥。以老年人常有的“三高”为例,当身体出现高血压、高血脂等问题时,可使血流减缓、血液黏稠、血液供应受阻等,再加上内耳

动脉非常细小,且又无侧支循环,就更容易出现内耳微循环灌注障碍。

如果这种缺血、缺氧的状态长时间持续,得不到纠正,就可导致内耳组织发生病变,引起听觉神经受损,从而出现不同程度的耳鸣、耳闷、听力下降等问题。

五招保护听力

有心脑血管疾病的老年人可从五方面保护自己的听力。

1.积极控制好血压、血脂。在遵医嘱进行药物治疗的同时,还要少吃高脂、高胆固醇食物。

2.减少对耳朵的伤害。经常掏耳朵、长时间在高分贝噪音环境中、经常使用耳毒性药物如抗生素等,都容易损伤耳朵,造成听力下降。

3.耳部按摩。耳部有很多经络穴位,常按摩可以促进内耳血液循环。如双手分别放在两耳根部,拇指和中指分开置于耳前及耳后,然后从耳垂开始,先揉揉耳垂,再夹着耳朵用一定的力度向上推,并紧贴耳廓,直到耳尖,如此反复数次。

4.控制情绪。情绪突然起伏或精神过于紧张、疲劳,也可



引起内耳的血液循环障碍而导致内耳损伤。

5.及时就医。如果出现耳鸣、听力骤降、耳朵有被堵塞或进水感等耳部异常时,应尽早就诊,查明原因进行治疗,以免造成永久性听力损伤。

广东省妇幼保健院耳鼻喉科主任医师 麦飞

谨防肾结石 四大推手

50多岁的朱先生近期发现自己双侧腰部莫名酸痛,一开始并未在意。但最近几天酸痛愈发频繁,并且腹部和腿脚也有放射痛,朱先生赶紧到医院就诊。经CT检查发现,朱先生左肾多发结石伴左肾积液,最大的结石有婴儿拳头那么大。

肾结石作为泌尿系统常见病,男性多于女性。肾结石的临床表现与结石的病因、成分、大小、数目、位置、活动度、有无梗阻感染等有关。轻者完全没有症状,重者可发生无尿、肾功能衰竭、中毒性休克甚至死亡。

之所以出现肾结石,主要有四大推手:

1.草酸的大量蓄积。这是导致肾结石的因素之一。菠菜、豆类、葡萄、茶叶、番茄、土豆、竹笋等,草酸含量都比较高。

2.食用过多高嘌呤食物。动物内脏、海产品、花生、豆角等,都富含嘌呤成分。嘌呤进入体内,经新陈代谢最终产生尿酸,它可促使尿液中草酸盐沉淀,形成结石。

3.过量食用脂肪。如果过量食用脂肪,就会减少肠道中可结合的钙,导致对草酸盐的吸收增加。一旦喝水少、尿量少,就可能形成结石。

4.摄入糖分过多。糖是人体的重要养分,可以适量增补,但如果食用太多,尤其是乳糖,会为结石的形成创造条件。

肾结石的治疗并不复杂,但疼痛会给患者带来痛苦。避免肾结石最关键的是做好预防工作:多喝水,水能稀释尿液,并防止高浓度的盐类及矿物质聚积成结石。要保证每天排出2000~3000毫升的尿量。饮食上控制钙和钠的摄入。

中山大学附属第六医院泌尿外科主任医师 邱剑光

省中医院启动“健康家园”建设计划

日前,河北省中医院启动“健康中国 健康河北 健康家园”建设计划,以更好地服务医院干部职工及家属,并形成“全民健康”服务模块,服务广大患者。

据介绍,“健康家园”建设计划包含两个板块。一是医者先行,示范引领,着力打造“职工发展的家园”。医院将实施健康知识普及、合理膳食、健康运动、控烟行为、心理健康促进、健康环境促进、妇幼健

康促进、中小学健康促进、职业健康促进、老年健康促进、心脑血管疾病防治、癌症防治、慢性呼吸系统疾病防治、糖尿病防治、传染病防控等15项行动,对干部职工及家属实施全生命周期、全链条综合健康服务和指导。

二是提升能力,服务社会,着力打造“患者康复的家园”。医院将实施中医临床优势培育工程、大力发展中医非药物疗法、发展中医特色康复

服务、促进经典中药制剂发展、拓展中医医联体服务体系、实施中医治未病健康工程、探索网格化医养结合新路径、进一步开展中医药文化宣传、实施中医药传承创新工程、进一步提升医疗服务水平等10项内容。

据介绍,通过“健康家园”计划,到2025年,将形成“全民健康”服务模板,共建共享,扩大影响,医院综合服务能力全面提升。

刘星/文

偏头痛发作 先要避免强光

吴女士有6年偏头痛病史,发作时不能情绪激动、不能大声说话、不能见强光,否则会头痛加重、心跳加快,甚至恶心想吐。吴女士所患的偏头痛是临床上最常见的原发性头痛,头痛多为一侧,一般可持续4~6个小时,通常伴随恶心、呕吐,在强光、声音刺激下会加重。

诱发偏头痛的因素主要有以下几种:

常吃富含酪氨酸的食物。酪氨酸是造成血管痉挛的主要诱因,长期食用此类食物易导致头痛发作。如味精、奶酪、红酒、巧克力、腌制食品等。另外血管扩张剂等药物,也会在在一定程度上导致偏头痛的出现。

经常饮酒。所有酒和酒精类饮料都可引发头痛。



压力过大。精神长期处于紧张状态,同样会诱发偏头痛。特别是在工作中长时间面对电脑、手机等电子产品,偏头痛发生的概率会更大。

遗传因素。有偏头痛家族史的人患此病的概率会比普通人高很多。

得了偏头痛的患者也不必太过担心,在日常生活中做好预防工作,能够减少偏头痛发生的频率。

1.避光。很多偏头痛都是因感官刺激而引起的,如灯太亮或

太闪。在偏头痛发作时,要坐在光线较暗、四周安静的房间里休息。同时避免情绪紧张,放松背部、颈部及肩膀。通常休息半个小时左右,偏头痛会有所减缓。

2.注意休息。避免工作压力过大,保证充足的睡眠,特别要注意保护好眼睛,避免眼睛过于疲劳。

3.深呼吸。深呼吸能够改善大脑缺氧状况,对头痛有一定的缓解作用,偏头痛发作时可深呼吸10次左右。

4.饮食清淡。多喝牛奶,多吃虾米、核桃等补脑食品,并避免摄入高糖分、高热量的食物。另外,多喝绿茶也可以缓解头痛。

河南中医药大学第一附属医院脑病医院院长 王新志

专家提醒

肾功能不全 慎用磺胺类药物

有5年“糖龄”的吴女士由于控糖效果不佳,自己在家接连吃了6颗格列美脲,隔了一天便出现了低血糖昏迷。到医院检查,才发现吴女士肾功能不全,不能吃磺胺类药物。

磺胺类药物通常可使血糖水平下降约20%,该类药安全性相对较好,但依旧有不良反应的风险。格列美脲是长效药物,并且经肾脏排泄,老年人尤其是合并肾功能减退的患者服用,可引起严重而持久的低血糖。

对于病程较长,胰岛功能几乎完全丧失的II型糖尿病、I型糖尿病患者,服用该药无效,而且可加重胰岛功能的损失。

另外,有以下两种情况的糖友,也不宜服用磺胺类药物。一是发生糖尿病急性并发症,感染、手术等应激情况时,以及肝肾功能不全者,不宜服用磺胺类药物。二是有黄疸、造血系统抑制、白细胞缺乏等情况时,不宜服用。

为了避免服用磺胺类药物而出现药源性低血糖,糖友在服用磺胺类药物时一定要从小剂量开始,经过1~2周再逐渐增加到常用剂量。

广东药科大学附属第一医院内分泌科主任 叶健华

图说 我们的价值观

我友善以福

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台