

耳朵突然“嗡嗡响”怎么办

不少人有过耳鸣的体验：突然间耳朵里响起一阵嗡嗡声、蝉鸣声或是电流般的嘶嘶声……耳鸣，是指在无外界声源刺激时，耳内或颅内主观感知到的异常声响，有时还伴随耳闷、听力下降或头晕等症状。面对耳鸣，不必过度恐慌，也不能完全忽视，而要正确认识和积极干预。

一旦出现突发耳鸣症状，要保持冷静，并记录耳鸣出现的细节，包括出现时间、声音类型（高频/低频）、是否伴随

头晕或听力下降等。详细记录这些信息，有助于医生更准确地判断耳鸣的可能原因和严重程度。

一般来说，多数耳鸣会在几小时或几天内自行消失。如果耳鸣持续超过 48 小时或反复出现，单侧耳鸣或伴随听力下降、眩晕、头痛、耳闷感或耳压变化等症状，应尽快前往耳鼻喉科就诊，排查是否存在中耳炎、突发性耳聋或神经系统相关疾病。

建议大家日常生活中注

意以下几点，保护耳部健康，预防耳鸣等耳部疾病。

控制电子设备音量。将音量控制在合理范围内，防止内耳毛细胞因过度刺激受损；尽量远离噪声环境，若因工作或生活原因无法避开，建议佩戴专业降噪耳塞或耳罩保护耳朵。

管理慢性病。高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病会损害微血管循环，影响内耳供血，进而引发耳鸣或听力下降。建议慢性病患者及高危人群定期监

测血压、血糖和血脂指标，遵医嘱控制体重、合理用药。

保持规律作息与情绪稳定。建议大家尽量保持心态平和，可以通过冥想、瑜伽、适度运动等方式放松身心，避免因心理因素引发耳鸣。

均衡饮食。适量补充富含锌、铁、钙和维生素的食物，有助于维持内耳正常功能。减少咖啡、浓茶、酒精、辛辣食物的摄入，这些食物可能导致血管收缩、神经兴奋，从而加重耳鸣症状。

季迪 兰红利/文

更年期女性更要“护心”

绝经前，女性体内的雌激素是心血管的天然保护伞，能让血管保持弹性、调节血脂。但进入更年期后，雌激素水平大幅下降，随之而来的，是血管容易硬化、“坏胆固醇”升高，脂肪也会从臀部、大腿转移到腹部，形成“苹果型”身材，增加高血压、高血脂风险。不少女性还会出现血压升高、心慌气短等问题，这些都是心脏发出的“预警”。不过不用焦虑，这个时期做好护心工作，就能为健康打下好基础。

饮食。多吃深色蔬菜、水果、全谷物和豆类，常吃三文鱼等富含 Omega-3 的鱼，用橄榄油、菜籽油替代动物油，少吃加工食品和含糖饮料。

运动。体重指数(BMI)保持在 18.5~23.9，腰围尽量控制在 80 厘米以内。每周至少做 150 分钟中等强度运动，比如快走、游泳、骑车，感觉“微喘但能说话”就好；再搭配 2~3 次力量训练，如举小哑铃、深蹲等。

情绪。压力大、焦虑会加重心脏负担。平时可以试试冥想、瑜伽，多和家人朋友聊天，培养兴趣爱好，保证睡眠充足。

定期体检。每年至少查一次血压、血脂四项和血糖，有异常及时关注。如果潮热等症状严重，可咨询医生是否需要激素替代疗法。

南充市第四人民医院 苏红彬

用药知识

临床上常用的鼻喷剂有鼻喷激素、鼻喷抗组胺药及血管收缩剂三种，是过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻息肉等多种疾病治疗的核心用药。

然而，部分患者使用鼻喷剂后，症状却无改善，或者是喷完药，药水顺着鼻子流出来，这些都是没用对鼻喷剂。

首先，使用鼻喷剂要有正确的姿势，简单来说就是“深一些、斜一点、吸一下、摇一摇”。

“深一些”就是喷雾要深入鼻孔超 1cm。很多人使用鼻喷剂时，就在鼻孔“门口”喷一下，这样几乎等于没喷。有鼻毛覆盖的区域是皮肤，长度约 1cm 左右，越过这个皮肤区域后，才是由黏膜构成的鼻腔。皮肤和黏膜交界的

使用鼻喷剂也有正确姿势

位置称为“鼻阈”，是鼻腔最狭窄的通道。如果把喷嘴放在鼻孔外面的位置，因为药物呈雾状喷出，大部分药物都会被阻挡在鼻阈外面，只能喷到鼻孔的皮肤和鼻毛上，而这里是没有药物吸收能力的，大部分药物就会像鼻涕一样流出来。因此，使用鼻喷剂要将喷嘴送至鼻阈或刚刚越过鼻阈的位置，药物喷至覆盖有黏膜的鼻腔，才能被黏膜吸收并发挥作用。

“斜一点”是把喷嘴略微朝外倾斜 5°~10°。所谓朝外，就是喷左鼻孔时把喷头向左歪，喷右鼻孔向右歪。这样喷，一方面药物能充分吸收，另一方面能降低长期喷药带来的鼻中隔穿孔的风险。



“吸一下”是喷药的同时轻轻吸入，通过自然呼吸的气流，将药物尽可能输送到鼻腔的各个角落，发挥作用。

“摇一摇”是喷药之前先摇一摇，对着空气喷两下，直到看到药物呈雾状喷出后，再按上述方法喷鼻。

此外，无论过敏性鼻炎，还是鼻窦炎，治疗过程都是比较漫长的，绝不会用两天药就好了，因此，在治疗期间一定要坚持每日用药。

雪峰/文

预防为主

预防嘴唇干裂 注意以下几点



喝水太少。冬天，很多人不喜欢喝水。饮水量不够可能会导致嘴唇干裂。

用嘴呼吸。经常用嘴呼吸，会导致嘴唇干燥，感冒的人或者有睡眠问题的人尤其明显。

使用刺激性牙膏。部分牙膏含有十二醇硫酸钠成分，可

导致皮肤干燥、刺痒等症状。

过度食用柑橘类水果。柑橘类水果里的酸性成分会刺激嘴唇，使其对阳光敏感，导致干裂。

服用维生素 A 过量。每天摄入的维生素 A 过多，容易导致嘴唇干裂。另外，服用某些药物，如心得安，也会导致嘴干。

预防嘴唇干裂，平时可以擦含有矿物油、植物油和合成性酯类成分的护唇膏。建议选用无染料、无香味的护唇膏，防止添加物使嘴唇过敏。

河南省人民医院 赵英师

专家提醒

心梗患者饮食五忌

心梗患者饮食要注意以下几点：

- 1.忌高脂肪、高胆固醇食物。**如动物内脏、动物大脑、蛋黄等，长期过量食用这类食物对心血管健康会产生不良影响。
- 2.忌单糖食物。**如含糖、葡萄糖等的食物，以避免单糖转化为脂肪存积体内。
- 3.忌烟酒。**经常吸烟、嗜酒往往会成为脂质代谢紊乱的诱因，从而促进胆固醇的合成，引起血浆胆固醇和甘油三酯浓度增高。
- 4.忌高盐食物。**食盐中的钠能增加血浆渗透压，促使血压升高，对心脏病患者产生不利影响。
- 5.忌饮食过饱、暴饮暴食。**进食过多可导致肥胖，加重心脏负担，同时易加快动脉粥样硬化；暴饮暴食可使大量血液积聚于消化道，从而导致心肌供血不足，发生心肌梗死。

同济大学附属同济医院 营养科主任医师 吴萍

中老年人腹痛或是心脏病

中老年人出现腹痛、腹部发闷，很可能不是老胃病复发，而是因为冠心病，甚至是较为紧急的心肌梗死。年龄在 40 岁以上，患有高血压、血脂紊乱、糖尿病，或长期吸烟、嗜酒、肥胖等都是心梗高危人群，需要定期做检查。

心梗除了心前区疼痛或憋闷感的典型症状，其他症状还有左上肢放射痛和左后背放射痛，还可以表现为牙痛或上颌部痛，而有的人仅表现为恶心、呕吐、腹痛等消化系统症状等。

浙江医院心血管内科主任医师 金红峰



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台