

出现耳鸣
要警惕听神经瘤

黄先生两年前出现耳鸣的症状，他以为是自己没有休息好造成的，就没有太在意。近半年来，黄先生不仅耳边的杂音越来越多，还出现了头晕、头痛等症状，到医院就诊，结果发现颅内长了听神经瘤。

临床上，像黄先生一样的患者并不少见，很多人在出现耳鸣、听力下降的时候，会认为是自己上了年纪而忽视这些症状，直到症状比较严重，如突然发生耳聋、头晕或脸部麻痹，甚至行走、站立不稳时才就诊，结果发现是听神经瘤。

听神经瘤是常见的颅内良性肿瘤，90%的肿瘤来自于位听神经的前庭神经，少数长在耳蜗神经上。听神经瘤多见于 30~50 岁的中年人。

听神经瘤如果不及时处理，随着肿瘤逐渐长大，患者可能会完全丧失听力，甚至压迫脑干导致四肢活动障碍。

因此，日常一旦出现相关症状，千万不要忽视，在排除其他可能或久治不愈的时候，一定要警惕听神经瘤。

赵毅/文

肥胖者更易
胃食管反流

胃食管反流可引起食管黏膜糜烂、溃疡及食管邻近的组织损害，虽然这是一种良性的慢性疾病，但长期反复发作，严重影响患者的生活质量。

肥胖者易发生胃食管反流的原因有以下几点：1.肥胖者油腻食物和高能量食物的摄入比例通常较高。2.肥胖可改变胃与食管连接处的形态、压力，使胃内容物更易反流至食管。3.胃与食管接合处结构被破坏时，肥胖者更易出现食管裂孔。4.肥胖可增加一过性食管下括约肌松弛的发生。

河南省中医院健康体检中心 乔利楠

呼吸过快过深 当心呼吸碱中毒

呼吸碱中毒是因呼吸过快、过深，导致体内二氧化碳排出过多，打破酸碱平衡而引起的一种疾病，多与情绪波动、基础病、药物作用、剧烈咳嗽后呼吸节奏紊乱等有关。常见症状包括手脚发麻、有针刺感，手指或脚趾僵硬抽搐，还可能伴随呼吸急促、头晕、心慌、烦躁等。

临床上，老年人因身体机能衰退、基础病较多，发生呼吸

碱中毒的风险相对较高，应及时妥善处理。

发现症状后，不要慌张，首先让患者安静坐下或半卧位休息，安抚其情绪。引导其“慢呼吸”——鼻子缓慢吸气、屏住 1~2 秒，嘴巴抿唇缓缓呼气，重复数次；也可用纸巾或口罩轻覆口鼻（不捂住鼻孔），让患者吸入部分呼出的二氧化碳，增加体内二氧化碳浓度。

若采取上述措施后，症状未缓解甚至加重，或出现其他不适，需立即拨打 120 或就医。

日常预防呼吸碱中毒要注意以下几点：

- 1.保持平稳自然的呼吸，剧烈活动或咳嗽后，通过“慢吸慢呼”调整节奏。
- 2.日常做好保暖、补水，避免受凉、感染、脱水，不进行超出耐受度的运动。
- 3.若遭遇突发情况，要及时调整情绪，避免因呼吸过于急促导致呼吸碱中毒。
- 4.基础病患者需遵医嘱规律用药、定期复查，不自行调整用药或刻意“加深呼吸”。
- 5.定期体检，关注肺功能、甲状腺功能等指标，长期服药者需咨询医生，评估药物影响。

成都市第七人民医院全科医学科副主任医师 陈玉莲

这些维生素对呼吸道很“友好”

冬季，各类呼吸道传染病频发。日常防病，除了要注意个人卫生、加强身体锻炼，均衡补充营养也很重要。维生素 A 和维生素 E 就是两种对呼吸道非常“友好”的维生素。

维生素 A 发挥着重要的抗感染作用。这是一类不饱和烃类化合物的总称，包括视黄醇、视黄醛、视黄酸及其酯化物和异构体。当缺乏维生素 A 时，儿童鼻咽部或呼吸道上皮细胞会出现角质化改变，严重影响呼吸道上皮细胞的天然防御功能，易发生感染。

维生素 A 多存在于动物性食品中，以动物肝脏含量最

高，禽蛋、奶类含量也较多，如鸡肝、羊肝、猪肝、蛋黄、牛奶等。此外，胡萝卜、菠菜、番茄等绿叶蔬菜和红黄色果蔬中，类胡萝卜素（包括胡萝卜素、叶黄素等）含量丰富，被人体摄入后可转化为维生素 A。

维生素 A 摄入不足，还会影响免疫功能，并导致干眼症、毛囊增厚和角质化等。但需注意，维生素 A 摄入过量可能致畸或导致肝脏损伤。

维生素 E 可增强呼吸系统的免疫力。这是一种脂溶性维生素，是人体极为重要的抗氧化剂。维生素 E 可以保护组织和器官免于过氧化物和氧

自由基的损伤，有利于支气管上皮细胞与肺泡发育，对增强人体细胞免疫功能具有重要作用。

维生素 E 含量高的食物包括核桃、杏仁、松子等坚果，芝麻油、茶油等植物油，菠菜、木耳、猕猴桃等新鲜蔬菜水果，以及鱼肝油、大豆、蛋黄、扇贝、虾等。

维生素 E 摄入不足时，会导致溶血性贫血、免疫功能下降、发育迟缓等，但摄入过量会引发神经系统紊乱、胃肠道反应、凝血时间延长等问题。

上海市疾控中心主管技师 姜悦

心脏病患者饮食要少盐多钾

冬季是心脏病高发期，心脏病患者做好饮食护理很重要。

心脏病患者要坚持少盐多钾饮食。盐分摄入过多，容易加重心脏负担，甚至可能引起血管堵塞，导致中风以及脑梗死等情况。通常情况下，心脏病患者的每日摄盐量不宜超过 6g。同时要注意酱油、腌制食物中



同样含有大量的钠，比如咸肉、罐头、火腿、加碱发酵食品等，

这些高钠食物要谨慎食用。

钾、钙元素对心血管具有保护作用，心脏病患者平时应注意适当补钾、钙，多吃钾、钙含量高的食物，如大豆、香蕉、柑橘、豆制品等。

患有严重心脏病的患者，应多吃一些蘑菇、土豆、海带等食物。

刘药/文

中药服用时间有讲究

饭后服用。健胃消食类药物或者对胃肠有一定刺激的药物应在饭后服用。

睡前服用。安神类药物应在睡前 30 分钟至 60 分钟服用；涩精止遗药、缓下剂也应睡前服用。

定时服用。大部分疾病用中药是 1 剂/天，每剂分成 2

服或 3 服，对于恶心、呕吐的患者，建议少量多次服用。

另外，病人在服药前要认真看说明书，了解药物相关禁忌证和服用量。中药并非无毒，对于药性剧烈的药物，服用过多也会对身体造成危害。

要威/文

■ 专家提醒 ■

一刷牙就出血
未必是上火

刷牙出血，是牙龈破了吗？是上火造成的吗？大多不是。刷牙出血大多是牙龈炎症的表现，应当归咎于牙周疾病。

口腔是一个巨大的微生物库，寄居着 700 多种微生物，牙齿表面为它们提供了稳定黏附的界面。而口腔中这些不能被水冲去或漱掉的细菌性斑块，被称为牙菌斑生物膜。牙菌斑生物膜不断生成和堆积直接导致了牙周疾病的发生、发展，造成牙龈炎、牙周炎等。

牙菌斑更容易堆积在靠近牙龈的牙面上，牙龈在其引发的炎症刺激下就会出现红肿、易出血的现象。

值得一提的是，牙菌斑是不断形成的，且无法通过漱口去除，因此需学会科学有效的刷牙方法（如巴氏刷牙法），配合使用牙线和牙缝刷，以便有效清除大部分牙菌斑，减缓其堆积速度。而对于由牙菌斑钙化形成的牙石，则需要医生通过完善的牙周治疗去除，以控制炎症进展，恢复牙龈健康。

所以说，刷牙出血大多是牙龈发出的求救信号，需要您更认真地刷牙，并及时进行口腔检查及治疗。

北京大学第三医院 王浩杰



■ 用药知识 ■

中药不同，其服用时间也有一定的差异，主要包括以下几种。

空腹服用。比如峻下逐水药、攻积导滞药、驱虫药，应在早上空腹时服用。

饭前服用。补虚、肠胃疾病类药物，一般应在吃饭之前服用。

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 漫画编辑
中国网络电视台