报眉广告 139 307 58 496
肝胆胰肿瘤会诊
沧州市二医院肝胆二科4月10日周六，特邀天津肿瘤医院肝胆肿瘤科武强主任来院为肝胆、胰腺良恶性肿瘤患者会诊，并预约手术。
会诊地点：本部门诊一楼肝胆外科门诊　韩景智 18031706886　董猛 18031783080

只为一时“舒服”，耳朵又疼又痒
采耳“采”出麻烦来

本报记者　凌巍

最近，我市市民小王耳朵疼痛、发痒，还有液体流出。为此，他来到了沧州中西医结合医院本部院区耳鼻喉科。

医生刘大英在为小王做耳窥镜检查时，发现他的耳道里有白色的粘稠分泌物，耳道、鼓膜也充血、肿胀，甚至有霉菌生长的迹象。据此，她为小王做出了诊断：真菌性外耳道炎。小王告诉医生，他曾在朋友的介绍下去体验了两次采耳，过了几天，耳朵就开始不舒服了。

刘大英说，近几年来，她经常遇见采耳后出现耳道感染的病人。

耳朵痒了，不少人都会很自然地用棉签或掏耳勺掏一掏。有些人不仅喜欢掏自己的耳朵，还喜欢看别人掏耳朵——某短视频平台上，不少“掏耳朵减压小视频”的点赞数量都超过了一万。

其实，掏耳朵这个看似令人舒服的动作，早就遭到了耳鼻喉科医生的集体声讨：轻则破损出血，重则鼓膜穿孔。

掏耳朵对耳道的伤害有多大

掏耳朵给耳道造成的伤害，可能超乎你的想象。

除了皮肤破损、耳道发炎，掏耳勺、棉签进入耳道后，如果对深浅控制不当，就会伤及鼓膜。如果鼓膜被刺破，就有失去听力的危险。

在内窥镜下，耳道被放大数倍，你可以直观地看到掏耳朵造成的伤害，例如血痂、皮肤破损、血管增生、鼓膜异物等。即使看起来很温和的棉签，在清洁耳朵的时候，也可能将耳垢往里面推，造成耳垢硬化，堵塞耳道。

自己掏耳朵不安全，那么，去找采耳师采耳放心吗？

据权威资料介绍，采耳师所使用的工具并非医学专业工具，存在很大的健康隐患。刘大英说，她不建议患者去外面采耳，容易出现顾客之间的交叉感染。

1.不卫生　采耳过程中，所有人使用的都是同一个掏耳勺，如果消毒措施不到位，就容易导致交叉感染，引发疾病。

2.不专业　采耳师使用的工具一般是毛刷、掏耳勺和头灯，并不是医院里的专业工具。

医生在清理耳道时，头顶戴的是反光镜，会将光源聚集到一点，能清楚地看到耳道内部。而有的采耳师所戴的头灯，看似专业，照出的光实际上是散射光，无法看清耳道内部。

采耳师用的掏耳勺、毛刷也并非医用，一旦用力不当，很容易损伤外耳道，甚至造成鼓膜穿孔，导致耳鸣、疼痛、听力下降。

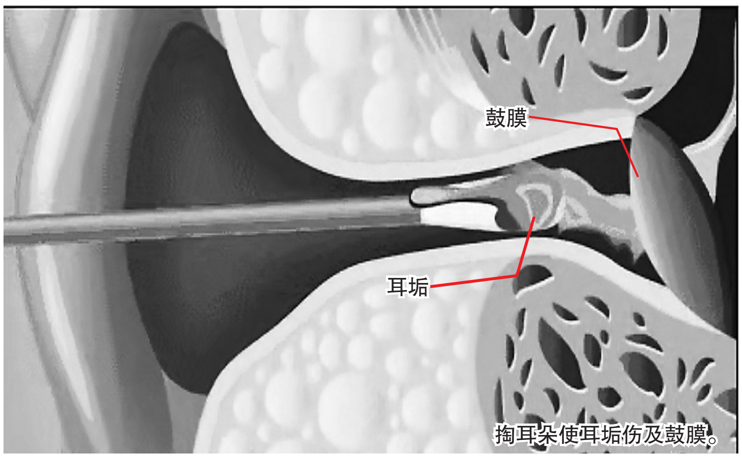
耳垢是个好东西

刘大英对记者说，耳垢学名叫耵聍，是油脂腺和汗腺分泌的产物。它本身是个好东西，具有保护外耳道皮肤和黏附外来物质的作用。

1.润滑耳道　就像眼泪能润滑眼睛一样，耵聍也能对耳道起到润滑作用，避免耳道发干、发痒。

2.防尘防虫　耳垢对外耳道皮肤有一定的保护作用，可防止灰尘进入耳道。耳垢还具有特殊的味道，可防止部分飞虫误入。

3.消灭细菌　研究发现，耵聍对某些细菌能起到明显的杀伤效果。相反，一点耳垢都没有，反而容易引发感染，诱发外耳道湿疹或外耳道炎。



掏耳朵使耳垢伤及鼓膜。

医生教你给耳朵做保洁

一般情况下，耳垢可借助咀嚼、张口等动作自行排出，不需要采耳。耳朵难受的时候，可以尝试这样做——

1.自己清洁　觉得耳朵痒，可以用手轻轻拽一拽、揉一揉外耳廓和耳垂，有时就可以止痒。

如果确实有必要掏耳垢，就必须洗净双手，将医用消毒棉签浸透温开水后，稍稍挤干，稍微探入和擦拭外耳道，并朝一个方向轻轻旋转，将耳垢带出。

不要用指甲等尖锐物品抠耳朵。如果发生了越抠越痒的情况，就要考虑是否患上了湿疹或外耳道炎了，应该及时就医。

2.求助医生　出现下列3类问题时，需要去正规医院进行检查，再由专业医务人员进行操作：

①**有堵塞感**　有些人先天外耳道口狭窄，耵聍无法自行排出，容易堵塞，并形成耵聍栓。当堵塞感十分明显时，患者需要到医院进行检查，必要时，应请医生进行清理。

②**听力下降**　有些人年纪不大，也没有耳疾，却突然出现听力不佳。这时候，需到医院进行检查。

③**耳朵不适**　一些人经常随意采耳，不知不觉就对耳道造成了损伤，致使耵聍无法顺利排出，耳朵越掏越堵。另一情况就是采耳时有异物（如棉棒上的棉花）掉入耳中，严重时会出现出血、疼痛、肿胀等症状，此时，患者一定要去医院就诊。

刘大英还说，平常要注意，耳道里尽量不要进水，游泳时可以使用专用耳塞。

健康微观点

压力大的人反而更温柔

众所周知，压力会让人暴躁、易怒。然而，《科学美国人》杂志上的德国弗赖堡大学的一项研究称，过大的压力反而会使人更加温柔体贴、乐于助人。心理学家认为，之所以压力能促进合作，是因为一部分人心理比较强大，能从灾难和疾病中更快地恢复过来。这也解释了为什么在灾难面前，人们更能顶着悲痛和创伤，向他人伸出援助之手。

——《生命时报》

带妆运动易长痘

为了展现美丽的一面，一些人运动时也要带妆上阵。香港皮肤科医生陈厚毅提示，带妆运动，容易生暗疮。运动时，汗水和油脂分泌较旺盛，如果脸部仍然盖有粉底液、BB霜等化妆品，就会加重毛囊的堵塞，容易导致发炎，甚至生暗疮。尤其是进行跑步、高温瑜伽等运动之前，务必要卸妆。

——《生命时报》

补充蛋白质的十佳食物

蛋白质是除脂肪、碳水化合物以外，人体最重要的三大能量营养素之一，对保持良好的免疫力有着不可忽视的作用。哪些食物是蛋白质的最佳来源呢？中国营养学会全民营养周专家组给出的答案是鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

——《生命时报》

表情不一定代表心情

世界上有这样一群人，脸上经常是一副“全世界都欠我”的表情。但这还真不能怪他们，这或许是天生臭脸综合征在作怪。这些人在放松、休息的情况下，脸部会无意识地出现生气、烦恼、蔑视等表情。简单地说，这些人在没有刻意控制表情或没有笑的时候，会给周围人一种不容易亲近的感觉。

——《健康时报》

沧州市民文明公约

爱国爱沧，拥军爱民；民族团结，维护安定；
自由平等，遵纪守法；知荣明耻，崇德尚礼。
移风易俗，崇尚科学；勤俭节约，反对浪费；
垃圾分类，保护环境；诚实守信，公平竞争。
履职尽责，爱岗敬业；孝老爱亲，邻里和睦；
尊师重教，热心公益；乐于助人，见义勇为。
衣着得体，举止大方；讲究卫生，文明养宠；
遵守秩序，安全出行；健康生活，弘扬新风。

沧州市文明办　宣

公益广告