

报眉广告
139 307 58 496

线上办理 线上支付 线上查询 送报到家
报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告
刊登热线:3061515 微信号:czwbgg 微信:13930758496 地址:沧州市新华路报业大厦家属院内一楼

耳鸣久了会变聋吗

医生:听见这种声音赶快就医

对于耳鸣的人来说,他们的生活自带“背景音乐”:明明身处安静的环境,耳朵里却隐约听见汽车的鸣笛声,或是虫子的叫声,或是喇叭的响声……有的声音会在几分钟内消失,但有的会持续几小时、几天,甚至几年。白天还可以忍受,但到了晚上,则可能会因这声响翻来覆去睡不着。什么样的症状是耳鸣?耳鸣会导致耳聋吗?专家为你一一解答——

耳鸣是种什么感受

耳鸣是人耳在缺乏外部声源的情况下,产生的一种异常声音感觉。耳鸣不是疾病,而是一种听觉系统症状。我国约有1.5亿耳鸣患者。临床发现,40岁以上成年人耳鸣发病率约15%,65岁以上老人发生中度耳鸣接近33%,其发病逐渐趋于年轻化。很多人认为,偶尔耳鸣不要紧,只是正常老化,因此只有两成患者就医。

临床上,耳鸣分为生理性和神经性:

生理性耳鸣 生理性耳鸣类似于关节响声、血液流动或脉搏跳动的声音。如果在寂静

的夜里,耳朵出现这类声音,就不必太过惊慌,属于正常生理现象。

神经性耳鸣 神经性耳鸣往往是吹风声、刺耳的尖锐声、高调的笛声和鸟叫声,或是高频性蝉鸣的声音。这是因听觉系统的感音神经部分发生障碍导致的,需及时就医。

导致神经性耳鸣的听觉系统疾病包括外耳道耳屎栓塞、肿物或异物,中耳炎、耳硬化症,以及梅尼埃病、噪声性聋、听神经瘤、突发性耳聋等中枢神经疾病。

此外,心脑血管疾病、高血

压、高血脂、糖尿病、贫血、甲状腺功能亢进等全身性疾病,还有神经退行性病变(如脱髓鞘性疾病)、炎症、外伤、药物中毒、颈椎病、颞颌关节性疾病或咬合不良等,也会引起神经性耳鸣。

平时休息不好,失眠后也会有耳鸣出现,但此类耳鸣只需多休息就可缓解,无需特殊治疗。



“久鸣必聋”吗

耳鸣是身体的报警器,人体很多系统出了问题,都会以耳鸣的形式发出警报。如果耳鸣是短暂性、一过性的,就可以暂时不就医。如果长期持续耳鸣,越早就医就越好。当耳鸣伴有单侧听力突然减退、

急性眩晕或头晕发作、头颈部剧烈疼痛、视物模糊等症状时,就要及时就诊。

还有人担心“久鸣必聋”,其实,突发性耳聋、老年性耳聋等,都是引起耳鸣的常见原因,这并不意味着耳鸣就会导致

耳聋。有些患者可能有长达数十年的耳鸣病史,听力却和正常人一样;有人患有一些耳部疾病,可能会同时出现耳鸣和耳聋,但二者并没有因果关系。

压,造成耳鸣。

焦虑情绪 承受巨大压力,患有焦虑症或抑郁症也会造成耳鸣。

药物因素 可能引起耳鸣的药物有:抗抑郁药、抗生素、阿司匹林、利尿剂、非甾体类抗炎药和某些治疗癌症的药物。

保护听力 远离耳鸣

学一套耳部按摩操 病理性耳鸣要及时就医,平日里大家可以通过一些保护措施,以及简单的保健操,保护听力健康,远离耳鸣。

每日进行2次—3次耳部保健操,可增加耳膜活动,促进局部血液循环。

具体方法如下:

按摩听宫 听宫穴位于耳屏(外耳门前面的突起处)前方,下颌骨末端凸起的后方,张口时的凹陷位置。

鸣天鼓 用双手掌心压紧耳孔,中指和食指放在后脑部轻轻拍击,在耳中产生如鼓敲击的声音,每次叩击36下。

揉耳垂 双指轻揉耳垂,持续30秒,然后稍微用力下拉耳垂10下左右,有助于缓解耳鸣。

摩擦耳轮 双指轻捏耳廓,顺着耳轮反复摩擦,只需几个来回即可。

点按鼓膜 双手食指轻轻插入耳孔,耳朵完全听不见声音后突然放松;或双手掌心紧压耳廓后突然拔开,每次20下。注意所有动作都要轻柔,不要太用力。

关注耳朵和听力 高血压、高血糖患者要控制好血压和血糖,以免影响神经系统;随时关注耳朵和听力,及时治疗耳疾耳病,如耳道脓肿、中耳炎、突发性耳聋等。

戴耳机要有节制 生活中要远离噪音,避免长时间佩戴耳机听音乐,耳机音量不超过设备最大音量的60%,连续使用时间不要超过60分钟。在地铁、市场、娱乐场所等噪音大的地方最好不要戴耳机,切忌戴着耳机睡觉。

远离坏情绪 尽量避免烦躁负面情绪,如果长期处于精神高度紧张、疲劳状态,就会出现或加重耳鸣;如果出现耳鸣,就可先行调整生活节奏,放松心情,转移对耳鸣的注意力。

保证充足睡眠 保证足够的睡眠,尽量做到早睡早起,一般来说,成人的睡眠时间要保证7小时—8小时,儿童需9小时。

吃对食物 饮食中多吃富含B族维生素,尤其是富含叶酸的食物,少喝含酒精的饮料;戒烟,积极锻炼,控制体重,培养健康生活方式。

据《生命时报》

这些情况导致耳鸣

生活噪音大 若长期接触噪音,会对耳朵造成永久损伤。耳垢阻塞耳道,引起耳膜肿胀和刺激,也可能导致耳鸣。

长时间使用耳机 近距离、长时间刺激会使听毛细胞受损,导致耳鸣、耳朵疼痛甚至听力下降。

头颈部外伤 一些头颈部受伤,包括发生意外或被击中头部,都可能导致耳鸣。

高盐、高糖饮食 巴西一位专家发现多达92%的耳鸣患者食用了过多的糖。饮食中含盐量过高,可能会影响血

夏季食源性疾病高发

市疾控中心提醒市民注意预防食物中毒

食源性疾病是指由食品引起的感染性或中毒性疾病。6月10日,我市启动食品安全宣传周活动,沧州市疾控中心工作人员提醒广大居民注意预防食源性疾病。

夏季是食源性疾病的高发季节,我市食源性疾病主要发生于6月份—10月份,占全年病例的70%多。引起食源性疾病的食品主要是蔬菜水果,其

次是畜肉和水产品等。市民挑选蔬菜、水果时,要挑选新鲜无腐败、变质的;食用时要清洗干净,对于人们担心的蔬菜农药残留的问题,可用清洗、焯、烫

的办法,经过清洗、焯、烫之后会清除掉大部分的农药残留。

牲畜肉有时会带有沙门氏菌、致泻大肠埃希氏菌等致病菌。因此,家庭厨房一定要注

意生熟分开,炒熟煮透。鲜活水产品会带有寄生虫,有资料显示,鲜活水产品中异尖线虫的检出率高达30%,因此不要生吃水产品,要煮熟煮透。每

年的雨季,我市都会发生食用野蘑菇中毒的病例。蘑菇中毒目前没有特效药物,治疗费用也比较高,给身体带来伤害的同时,也会给家庭造成很大的经济损失。今年雨季又即将来临,市疾控中心工作人员提醒广大居民不要采食不认识的野蘑菇。

马玉梅

颈椎病、腰椎增生、突出、滑脱、椎管狭窄、膝关节病、足跟痛等患者

马明仁膏药铺 就在你身边

颈肩腰腿疼就找马明仁

名医马明仁 国家级“非遗”项目六代传承150年

马明仁肠胃贴已到货

氨糖软骨素来电申领

增强骨密度,养护骨关节,各省仅限99个名额

补充氨糖养护骨关节,天气转暖是骨关节养护的黄金季,全身血流充沛,关节不再紧绷,关节腔润滑,关节灵活,关节疼痛,极易导致骨关节僵硬、肿胀、疼痛等问题,严重的会影响生活起居。氨糖软骨素能为中老年人提供充足的氨糖,为中老年人营养骨骼,缓解季节交替对关节造成的严重负担。

产品名:氨糖软骨素钙片

产品规格:每盒30片

产品产地:山东烟台

产品保质期:24个月

产品价格:每盒19.9元

产品功效:补充氨糖,养护骨关节,增强骨密度,缓解关节疼痛,改善关节功能。

产品适用人群:中老年人,骨关节病患者,运动爱好者。

产品领取方式:扫描下方二维码,填写个人信息,即可领取。

产品领取时间:即日起至6月30日。

产品领取地点:沧州市新华路报业大厦家属院内一楼。

产品咨询电话:13930758496

产品售后服务:7*24小时在线客服。

健康

2021年6月19日 星期六
责任编辑 刘艳苹

责任编辑 刘艳苹

7 沧州晚报

健康热线:3156679