

耳道越挠越痒 耳机是诱因

医生提醒:多数是由过敏引起的外耳道湿疹,严重者须药物治疗

不少人都有这样的经历:耳朵时常发痒,用手挠,结果越挠越痒。这到底是怎么回事?很可能是得了外耳道湿疹。外耳道湿疹是耳鼻喉科的常见疾病,虽然并不是重病,但瘙痒难耐让患者抓心挠肝,影响生活和心情。这种湿疹究竟是什么引起的?如何预防?今天我们请耳鼻喉科医生来谈谈。

文/记者 匡惟 通讯员 江昌铭 张舒姗 图/小牛

病例

诊断为外耳道湿疹 戴耳机时间太长了

近日,30多岁的小肖(化名)的耳朵非常痒,越挠越痒。她去厦门大学附属中山医院耳鼻喉头颈外科就诊,被诊断为外耳道湿疹,同时伴随外耳道真菌感染。平日里,自己并不对什么东西过敏,怎么会产生湿疹?小肖非常困惑。副主任医师焦彦超问了一句:“你平日里有戴耳机的习惯吗?”“有,而且戴耳机的时间很长。”

小肖的病因找到了,根源就是

她以为很正常的习惯。

最近一两个星期,30岁的小郑(化名)也出现了小肖类似的情况,外耳道瘙痒难耐,总是忍不住去挠抓,后果越挠越痒,而且外耳道口还开始渗液了。小郑这才到厦门市中医院耳鼻喉科就诊,主任医师余斌详细询问症状,并对其进行耳镜检查,诊断小郑患的是外耳道湿疹。经过一段时间的药物治疗,小郑的病情好转了。

分析

分急性和慢性 患者以年轻人为主

焦彦超说,外耳道湿疹在耳鼻喉科属于常见疾病,在他们科室,几乎每天都有这样的患者,尤其是在潮湿的夏天或梅雨季节,月就诊量有上百人,以年轻人为主,儿童和老人较为少见。余斌也说,他们科室几乎每天都能接诊一两个外耳道湿疹患者。

余斌说,外耳道湿疹主要症状发生在外耳道口,位于肉眼可见的部位,分为急性和慢性两种,急性症状以瘙痒为主,抓挠后可能会出现渗液、肿胀,通过肉眼观

察,便可以看到外耳道口呈现红色,且有可能伴随着黄色液体。慢性以瘙痒为主,外耳道口皮肤增厚、粗糙。霉菌性外耳道炎等外耳道炎症以单侧发病为主,与之不同的是,外耳道湿疹的瘙痒通常发生在左右两侧的耳朵,其中一侧会更严重一些。

大多与过敏有关 部分对耳机材质过敏

余斌说,大部分外耳道湿疹的病因与过敏有关,患者常常伴随着其他部位的湿疹。常见的过敏原因有蛋白(如蛋清、牛奶)、海鲜(如虾、蟹)等。

“无线耳机风靡之后,如今也成为外耳道湿疹的一个常见

诱发因素。”焦彦超说,一方面,部分患者会对耳机材质过敏,另一方面,长时间佩戴耳机会让耳道处于密封状态,更容易造成皮肤的潮湿,增加感染外耳道湿疹的几率。

治疗

轻症可自愈 严重者须药物治疗

“除了皮肤瘙痒、脱屑、渗液等症状,严重的外耳道湿疹患者还可能出现耳痛、耳道被奶油样的分泌物堵塞等情况。”焦彦超说,这是因为挠抓后,患者的耳内渗液导致耳道长期处于潮湿状态,容易诱发外耳道炎症,部分患者尤其是耳道狭窄者,还容易滋生霉菌。

焦彦超说,外耳道湿疹的治疗并不复杂,部分轻症患者只需要养成良好的护耳习惯,保持耳道干燥,少挖耳朵,减少辛辣、酒精等刺激性食物摄入、减少牛奶等容易引

起过敏的食物摄入,去除过敏原,一般都可以自愈。如果耳道瘙痒症状无改善或者加重了,则需要药物治疗。

外耳道湿疹的诊断也容易。余斌说,医生通过看诊和耳镜检查即可诊断。不过,由于瘙痒等症状也会出现在霉菌性外耳道炎等疾病之中,对于患者来说,自己很难鉴别。

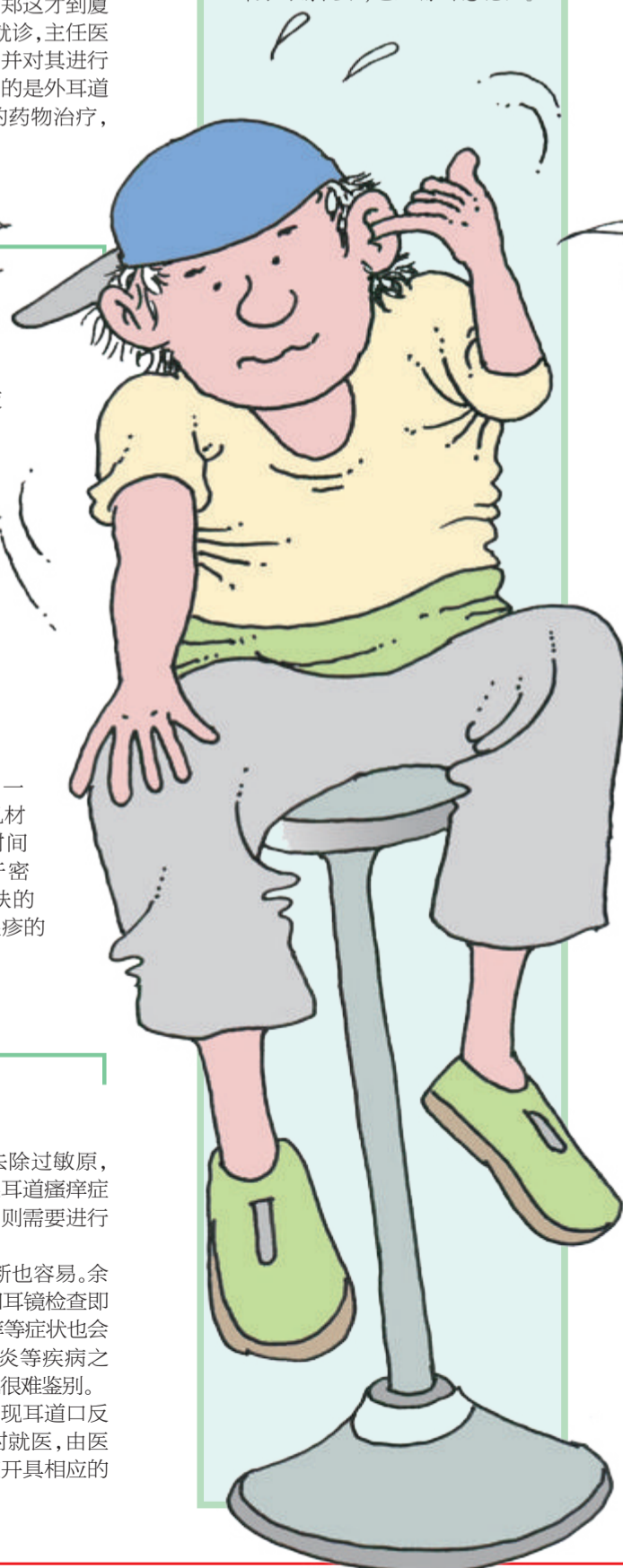
余斌建议,如果出现耳道口反复瘙痒的情况,要及时就医,由医生进行鉴别诊断,对症开具相应的药膏。

提醒

远离过敏原 保持耳道干燥

余斌提醒,一旦确诊外耳道湿疹,尽可能减少辛辣、海鲜食物的摄入,平日不要挖耳朵,洗头的时候要小心,防止水进入耳朵引发感染。

“无线耳机佩戴时间不宜过长。”焦彦超提醒,频繁挖耳、采耳也是诱发外耳道湿疹的常见原因。“预防外耳道湿疹,日常要注重保持耳道的干燥。”焦彦超说,耳道具有自我清洁功能,不需要频繁的清洗,耳道盯聆在不影响听力的前提下,也无需刻意挖出。



站起时头晕? 要防痴呆或中风

如果起立时感到头晕,说明存在突然的血压下降,是体位性低血压的一种表现,以前有人认为是身体缺水。

刊发在Neurology(神经病学)期刊上的一项新近研究则发现,有站起时头晕这种表现的中年人,今后发生痴呆或中风的风险更大。

作者认为,这可能是由于反复发生脑灌注不足,导致了认知功能下降,以及脑供血不足,发生了中风。

该研究共入选了1.7万人,平均年龄54岁,平均随访25年。在研究开始时,这些人没有发生过心脏病或中风。

具体检查方法是,让被研究者先躺下20分钟之后,让他们站起来再次测血压。体位性低血压定义为收缩压至少下降20 mmHg,或舒张压至少下降10 mmHg。

研究发现,有4.7%的人有体位性低血压。25年后,有体位性低血压的人痴呆风险增加54%。发生缺血性中风的可能性增加了一倍。

作者称,“对于存在体位性低血压的中年人,需要预防其今后发生痴呆或中风。当然,也需要更多的研究,来阐明机制和预防策略。”

来自《健康时报》

扔了可惜吃了害怕 烂了的水果能吃吗

坏了一点的水果,扔了吧,有点心疼;吃了吧,又怕它伤身,实在纠结。这样的水果到底能不能吃呢?让首都医科大学宣武医院营养科医生李缨来告诉您。

碰伤的水果可以吃

李缨说,水果碰撞变软的部位,细胞发生了破损,一些无色物质被转化为深色物质,使得“伤口”呈现出迥然不同的颜色,而机械性损伤的水果是可以吃的。其实,切开的苹果不立即吃完,也是会变成褐色的。

冻伤的水果可以吃

在冰箱里面放过的香蕉会变得又黑又软,这也是因为细胞破损所致。如果没有细菌去抢占这些破损细胞的营养物质,这类坏果也相对安全(味道和口感会差一点)。不过,由于水果被冻伤,会使细胞破损,为真菌的生长提供了良好条件,一旦被霉菌侵占,甚至都已经长毛了,就不要吃了。

霉变的水果不要吃

有些人认为,把水果霉变部分去掉就可以继续吃剩余部分。其实,把霉变部位去除再食用也未必安全,因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他正常部位,把已经霉变的水果扔掉更保险。

来自《健康时报》