

医生提醒:没事别老掏耳朵,可能引起化脓性脑膜炎

耳屎到底有多重要 看完你就知道了



确实会有危险。
细菌感染。掏耳工具本身可能带有各种细菌,如果耳屎坚硬或比较多,容易划伤皮肤,细菌便会趁虚进入引发感染,导致外耳道感染,引起流脓和耳痛。尤其是在公共场所掏耳的人,很容易患上霉菌性外耳道炎等疾病。
引起湿疹、外耳道皮肤受损。相信很多人都有过这样的经历,掏耳朵时偶尔棉签上会带出血丝,很多人对此不太在意。其实这样长期反复刺激外耳道皮肤,不仅会造成外耳道皮肤损伤、发炎、粗糙增厚,还会增加耳屎分泌,甚至引起外耳道炎或湿疹等疾病。
捅破耳膜。当你舒爽地享受掏耳朵带来的愉悦感时,忽然旁边有人碰了你一下,鼓膜可能直接被捅破了,引起听力下降甚至引发中耳炎。小的穿孔还好,大多可以自行愈合,大的穿孔就需要手术修补鼓膜了。
殃及大脑。由于耳朵与脑组织距离很近,当患有严重的外耳道感染、中耳炎时,炎症容易向上蔓延,引起化脓性脑膜炎、脑脓肿等并发症。

耳屎的四大作用你未必知道
耳屎又称耵聍,是外耳道耵聍腺分泌的一种油脂,耵聍对外耳道的皮肤有保护作用,主要成分有油脂、蛋白质和黄色素,还有少量

水分以及钾、钠等元素。耳屎刚形成时有一定的油脂和水分,可以滋润皮肤,保持湿度,还有点抗菌作用。新鲜耵聍在耳道里时间一久,水分挥发后大多成干片了,也有黏稠黄色的,后者叫“油状耵聍”,这是正常的。耵聍主要有四大保护作用:
抗菌。耳屎含有丰富的脂肪酸,能在耳道皮肤表面筑起一层酸性膜,使外耳道处于酸性的环境下,可帮助耳道起到轻度抗菌的作用,保护外耳道免受感染。
保温、保湿。耳屎可以帮助耳道保持一定的温度和湿度,不至于让耳道内的皮肤过于干燥。
防御物入侵。被耳屎中的油脂滋润的耳道异物中的细毛可以阻挡灰尘和防止异物及小昆虫直接侵犯鼓膜。
防噪。耳屎促使耳道空隙变窄,从而缓冲传入耳中的声波,避免耳膜被噪音或剧烈的声响所震伤。

少量耳屎不会影响听力 不要自行掏耳朵
耳朵到底应不应该掏呢?准确地说,其实没有必要为清理耳屎而掏耳朵。正常情况下,耳屎会缓慢地从耳道内向道口移动,在人体进行咀嚼或者张口运动时自行排出。也就是说,丁点耳屎根本不会影响我们的听力,可以不用管它。
而人体无法自行排出的耵聍一般位置较深或者比较坚硬,清理不当很可能将耳垢推入耳道更深处,反而容易引发耵聍栓塞,引

起眩晕、耳鸣、听力减退、反射性咳嗽等,或者损伤耳道内敏感组织,造成永久损伤,引发更加严重的问题。
有些人闲来无事就喜欢用挖耳勺、棉签,甚至小拇指,给自己或家人掏耳朵,却忽略了由此可能引起的大麻烦。

清理耵聍应就诊 特别是老人孩子
如果孩子出现不适,最好到耳鼻喉科或儿科就诊,让医生借助器械将堵塞的耵聍取出。对于干型耵聍检查可以先用3%-5%碳酸氢钠滴耳液滴入外耳道,每日5-6次,每次滴数滴,3-4天后复诊时医生在耳内镜下将耵聍冲洗干净即可;对于耵聍分泌旺盛或排出受阻者的“油耳朵”,建议定期到医院清理。
此外,孩子和老人掏耳朵时应注意:孩子的外耳道相对比成人窄,皮肤也更脆弱,频繁帮孩子掏耳朵可能将孩子耳道皮肤的天然屏障破坏,严重时甚至会引发耳道湿疹。所以在孩子没有主动表示耳朵不舒服时,家长不要随意掏孩子耳朵。对于一些耳屎已露在外耳道口的,可以用儿童用的安全镊子夹出来,轻易别碰耳道深处。
老年人由于肌肉松弛,下颌关节运动无力及外耳道口塌陷等原因导致耵聍不易排出。耳屎堆积过多会引起耳痒、耳塞感、耳痛及听力下降等症,长久下去还会引起老年人的社交障碍,建议定期带老人去医院清理耳朵。 □杜晶艳



高温天气,提防「疯狂的结石」

三伏天正是胆结石高发期。这主要因为高温时人们喜食生冷、辛辣等食物,不少人还有吃夜宵的习惯,不健康的饮食习惯让胆囊超负荷工作。在消化科或普外科的诊室内,经常看到因为肚子胀,或者突发上腹痛的患者来就诊。这种疼痛多在吃油腻食物、进食过多或者是工作压力大、精神紧张时出现。而这些症状,常常是胆囊内小小的结石所引起的,那么究竟什么是胆结石?该如何预防呢?
胆结石是指胆汁中胆固醇或胆红素异常高于正常水平而引起胆囊内形成石块的一类疾病。胆结石很常见,据统计全球成年人中大约10%-20%都会发生胆结石,其中20%的胆结石患者一生中会出现包括胆道绞痛或感染在内的临床症状。临床中,胆结石疾病是指胆囊或胆管中胆结石引起症状或并发症的一类疾病。
防治胆结石的出现,需要注意以下几个方面。

首先,肥胖是胆结石形成的重要因素,女性较男性更是如此。流行病学研究还发现,年轻女性肥胖的胆结石发病风险最高,所以保持适当的身材可以预防胆结石。
其次,如果一个人减肥过快,肝脏会分泌额外的胆固醇,同时脂肪组织中储存的胆固醇迅速动员。人们在减肥时常严格限制脂肪的摄入,导致胆囊收缩减少,伴随的胆汁淤滞有利于胆结石的形成。因此,通过加入少量膳食纤维来增强胆囊排空,可抑制快速减肥人群的胆结石形成。短期禁食会增加胆汁中胆固醇饱和度,但从长远来看,将导致胆汁淤滞,最终形成胆结石。
第三,多吃水果、蔬菜,少吃肉类有助于预防胆结石的发生。坚果类食物富含单不饱和脂肪,有一定预防胆结石的功效。素食饮食对胆结石的影响,目前研究还没有定论。补充维生素C可以预防胆结石的形成。西方饮食常造成营养过剩,即增加脂肪、精制碳水化合物摄入,减少纤维素的摄入,是胆结石发展的主要危险因素。因此,减少总热量摄入具有预防作用。
第四,定期锻炼。除了帮助我们控制体重外,还可以改善与肥胖和胆固醇胆结石相关的脂质代谢、胆固醇代谢等代谢异常。相反,久坐与胆结石的风险呈正相关。体育锻炼可以改善高胰岛素血症和高甘油三酯血症,还可以改善肠道运动,促进胆汁的排空,减少结石的生成。
胆结石重在预防,通过合理膳食、定期运动、规律作息等健康的生活方式,可在很大程度上避免胆结石的形成。当出现胆结石的相关症状时,也不必紧张,建议及时到医院接受检查评估,尽早治疗。 □张轶西

阴雨天霉菌扎堆 食物霉变毒性大

暴雨后带来的高温高湿天气非常适宜多种霉菌生长繁殖。中南大学湘雅三医院消化内科副主任医师陈雄在接受媒体采访时表示,霉菌也叫真菌,会侵犯谷物、水果等农产品及其制品产生真菌毒素。真菌毒素一般可通过食物进入体内,会对消化系统、免疫系统和神经系统产生多种毒性。
陈雄介绍,在自然界中,霉菌有3万多种,其中有200多种致毒,如毒性是砒霜68倍的黄曲霉毒素,其实是来自黄曲霉。如发霉的花生和玉米、劣质花生油、变质大米等,其中都含有黄曲霉素,可诱发肝癌、胃癌、大肠癌等。
“食物发霉、变质之后,有些人会把发霉的部分切掉,继续食用,这种做法是错误的。”陈雄解释,变质的食物中,有害菌的数量会急剧增加,虽然切掉了肉眼可见的霉点,但是有害菌可能已经在食物里扩散。常见的有害菌如沙门氏菌、霍乱弧菌,可能会导致严重的胃肠道疾病,症状从最常见的腹泻、高烧,到更为严重的脱水、昏迷甚至是死亡。因此,对于已经霉变的食物,建议全部丢弃。
误食了霉变食物怎么办?陈雄说,若是吃了霉变的食物发生中毒现象,要及时去医院就医,并在短时间内保证饮食清淡,以免加重肠胃的不适感;同时可以通过喝牛奶保护胃黏膜,减少毒素对胃黏膜的刺激。除此之外,还应该多喝水补充身体的电解质,促进体内循环,这样才能尽快将毒素排出体外。
有人觉得食物保存在冰箱中就绝对安全。陈雄表示,其实不然,冰箱并不能完全避免食物霉变的发生。霉菌多种多样,从冰箱中的保鲜温度到通常的室温,都有不同的霉菌可以生长。因此,降低真菌毒素危害的关键是防止食物发霉。
陈雄建议,家中的食材应尽量存放在干燥、阴凉的环境中,以减少霉变的可能;在购买如花生米、坚果、粮食时应尽量选择小包装,不要长时间储存;可采用抽真空、充氮气等方法储存食物,避免真菌滋生;除了观察食品外观、闻味道以外,还要注意食物保质期;及时清理发霉的食物,以免真菌继续感染更多食物,造成真菌毒素污染扩散。
此外,由于真菌毒素具有体内蓄积性,畜禽动物食用被真菌毒素污染的饲料后,毒素会在体内蓄积。因此,在购买肉、蛋、奶等畜产品时,请购买正规厂家的产品。 □陈子源 闫妍

脖子粗与多种疾病相关 指征意义超越BMI值与腰围指数



和肥胖的有效测量工具。
一项基于中国老年人的研究表示,男性和女性颈围的最佳临界点为38厘米和35厘米。当颈围高于此数值时,则需要对自身肥胖及代谢综合征进行更全面的评估。
颈围与身体健康成反比,是预测心血管疾病更早的信号
颈围作为上半身肥胖的指标,与腰围相比,受呼吸、运用、饮食、饮酒等生活习惯引起的体型变化影响较小,可能成为人体测量指标中预测心血管疾病更早的信号。
一项针对2234名患有睡眠呼吸障碍和2199名不患有睡眠呼吸障碍人群的研究发现,对于不患有睡眠呼吸障碍的人群,较高的颈围可能导致充血性心力衰竭、冠心病的死亡率增加,但此结论不适用于患有睡眠呼吸障碍的人群。
另一项研究显示,颈围与血糖、脂质

标志物以及血压直接相关,且与身体健康成分成反比。这些关联在男性中比女性更显著。
此外,对于男性来说,在检查心脏代谢标志物的关系时,与颈围的关联性优于BMI和其他身体成分参数。同样,在女性中,与BMI相比,颈围通常与血糖和脂质标记物的相关性更强。
在Framingham心脏研究中,发现颈围与心血管疾病危险因素相关,但与心血管疾病事件的发生率无关。但一项前瞻性队列研究表示,较高的颈围与高危人群中较高的心血管疾病事件发生率和死亡率相关。
我国的研究团队对此做了进一步的研究,通过10年的随访,研究团队发现,更大的颈围和腰围不仅与心血管疾病患病率有关,而且与中国2型糖尿病人群中发生的心血管疾病事件的发生率有关,更大的颈围和腰围可能会使心血管疾病事件的风险增加约40%。 □雨桐

在一家便利店内,货架上摆放了三四排不同香型的“凉感喷雾”。使用方法介绍,凉感喷雾应在距离人体5至10厘米处,对准感到炎热的部位,隔着衣物多次喷洒即可降温。“这种清凉喷雾特别好卖,一天能卖出10多瓶。”售货员说。
在某平台上,一款国外品牌的清凉喷雾,打着“喷洒后体温瞬间下降10.2摄氏度”的广告,月销量高达2万瓶。消费者林女士表示,喷雾喷洒衣服上,3分钟后便会感到冰凉。不过,不慎将喷雾喷洒在皮肤表面,皮肤会有明显的刺痛感。据了解,清凉喷雾主要含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质,这类物质遇热汽化,通过吸收衣物表面的热量达到快速降温的效果。皮肤科专家提醒,如果将清凉喷雾直接喷洒于皮肤表面,可能会导致皮肤冻伤,甚至皮肤坏死。此外,应避免长时间对同一部位进行喷洒。
此外,由于部分清凉喷雾中含有香精,过敏体质人群使用,建议先少量喷洒进行测试,如果出现过敏或皮肤没有感到强烈刺激,方可使用。

健康小知识

每日30克坚果或降低抑郁风险

据科技日报 西班牙科学家开展的一项新研究指出,无论是酒吧里的花生,还是沙拉里的核桃,坚果可为心理健康带来意想不到的好处。每天只需30克坚果,就足以获得抗炎功效,将抑郁症的风险降低17%。相关论文刊登于最新一期《临床营养学》杂志。
研究人员检查了13500多名年龄介于37-73岁的英国人的数据,这些人在研究开始时没有抑郁症。研究团队记录了参与者的坚果食用量,包括无盐杏仁、腰果、开心果、腌或烤坚果和花生。参与者接受了5年时间的随访,在此期间,8%的参与者被诊断出罹患了抑郁症。分析显示,与不食用坚果的人相比,低至中度食用坚果可降低17%的抑郁症风险。一份30克的坚果大约相当于20颗杏仁、10颗巴西坚果、15颗腰果、40颗花生或30颗开心果。
研究团队指出,这一发现与其他生活方式和健康因素无关,坚果对大脑的抗炎和抗氧化作用可能是导致这一结果的原因。
论文第一作者、斯蒂利亚-拉曼恰大学的布鲁诺·比佐泽罗·佩罗尼表示,这一最新研究结果突出了食用坚果的另一个好处:将抑郁症风险降低了17%。与不食用坚果相比,经常食用低至中等数量的坚果与抑郁症的风险较低有关。由于饮食是一种可改变的生活方式,未来的长期临床实验应该评估食用坚果是否是预防成年人抑郁症的有效策略。

喷一下体温骤降?专家提醒—— 有些人不适合用清凉喷雾

据北京晚报 高温酷暑,近期,一些“喷一下就能体感清凉”的清凉喷雾热卖。皮肤科专家提醒,清凉喷雾不应直接喷于皮肤表面,以防发生皮肤冻伤或过敏。
在一家便利店内,货架上摆放了三四排不同香型的“凉感喷雾”。使用方法介绍,凉感喷雾应在距离人体5至10厘米处,对准感到炎热的部位,隔着衣物多次喷洒即可降温。“这种清凉喷雾特别好卖,一天能卖出10多瓶。”售货员说。
在某平台上,一款国外品牌的清凉喷雾,打着“喷洒后体温瞬间下降10.2摄氏度”的广告,月销量高达2万瓶。消费者林女士表示,喷雾喷洒衣服上,3分钟后便会感到冰凉。不过,不慎将喷雾喷洒在皮肤表面,皮肤会有明显的刺痛感。据了解,清凉喷雾主要含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质,这类物质遇热汽化,通过吸收衣物表面的热量达到快速降温的效果。皮肤科专家提醒,如果将清凉喷雾直接喷洒于皮肤表面,可能会导致皮肤冻伤,甚至皮肤坏死。此外,应避免长时间对同一部位进行喷洒。
此外,由于部分清凉喷雾中含有香精,过敏体质人群使用,建议先少量喷洒进行测试,如果出现过敏或皮肤没有感到强烈刺激,方可使用。

在一家便利店内,货架上摆放了三四排不同香型的“凉感喷雾”。使用方法介绍,凉感喷雾应在距离人体5至10厘米处,对准感到炎热的部位,隔着衣物多次喷洒即可降温。“这种清凉喷雾特别好卖,一天能卖出10多瓶。”售货员说。
在某平台上,一款国外品牌的清凉喷雾,打着“喷洒后体温瞬间下降10.2摄氏度”的广告,月销量高达2万瓶。消费者林女士表示,喷雾喷洒衣服上,3分钟后便会感到冰凉。不过,不慎将喷雾喷洒在皮肤表面,皮肤会有明显的刺痛感。据了解,清凉喷雾主要含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质,这类物质遇热汽化,通过吸收衣物表面的热量达到快速降温的效果。皮肤科专家提醒,如果将清凉喷雾直接喷洒于皮肤表面,可能会导致皮肤冻伤,甚至皮肤坏死。此外,应避免长时间对同一部位进行喷洒。
此外,由于部分清凉喷雾中含有香精,过敏体质人群使用,建议先少量喷洒进行测试,如果出现过敏或皮肤没有感到强烈刺激,方可使用。

如何破解“情绪中暑”的负面影响



“医生,我的情绪有问题。我最近怎么提不起劲,要么特别容易生气,以前不是这样的。”李女士最近很焦虑。平时,她是一个很耐心的人,但是闷热的天气令她很不舒服,心烦意乱,情绪也变得捉摸不定。
“天气一热,晚上来挂急诊的人明显增多。”精神科急诊的小陈医生这样说。
气温升高真的会导致情绪不稳定吗?是的。正常人群中,约有16%的人在夏季会出现情绪的明显波动,尤其是平时工作、生活压力大的人,波动性更大。心理学家认为,高温与人群的攻击行为、暴力性自杀行为,以及抑郁、焦虑和愤怒等情绪的出现有关。大众把这些情绪不稳定的现象称为“情绪中暑”。
“情绪中暑”究竟为何? 何方神圣
“情绪中暑”有没有心理学上的理论依据?通常认为,当气温超过35°C、日照超过12小时、湿度大于80%时,气象条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强。
有的人情绪烦躁、易怒、遇事不冷静、记忆力下降,有的人情绪低落、兴趣减退、食欲下降、睡眠差,还有的人甚至会出现怪异的行为。这些异常表现就是“情绪中暑”。

境下的大鼠海马会出现明显的神经炎症反应和神经元细胞死亡,这可能会对认知功能,尤其是注意力、记忆力、理解力和判断力造成负面影响。此外,夜间的高温会明显导致睡眠质量下降和睡眠时间减少,直接影响人们的日间情绪。
其次,从社会学角度来看,气温与心理健康状况之间存在着倒U型的关系。炎热的夏天,人们更有可能食用过量的酒精,如饮用冰啤酒来解暑,有些人使用酒精来纾解焦虑和压力,而过度饮酒会使情绪更不稳定。
此外,高温状态下,人们出门频率大幅降低,人际接触和交往时间减少,以往缓解压力的方式比如户外运动、骑行等不再适用,这会导致个体适应和压力缓解产生问题,容易使情绪异常。

三点提示疏解“情绪中暑”
由于高温对人的身心健康会产生许多不良影响。随着全球变暖加剧,这种影响需要引起高度重视。如何破解“情绪中暑”的负面影响呢?三点调整供参考。
认知调整。意识到最近的高温可能会持续一段时间时,请用上必要的防暑措施。防晒霜、太阳帽、风扇、空调等统统用上。与此同时,当我们能够清楚地知道温度会影响情绪时,请放弃一些不必要的想法和念头,减少一些需求,为自己的思维“减减负”。

情绪调整。俗话说,身心合一,高温天气,请让自己身体舒服,这样情绪也会更加稳定。渐进性肌肉放松、冥想、呼吸调整、办公室和居住环境改善、香薰等都可以尝试一下。如果情绪有些变化,请不要马上行动,分析一下到底是是什么原因导致的情绪波动。是不是身体不舒服?是不是最近有什么烦心事?找到根源才能解决问题,也才能稳定情绪。必要时,及时寻求支持和帮助。
行为调整。炎炎夏日,不能外出,难道我们就要在屋子里做“思想者”吗?未必。“虽然心有猛虎,但我就要细嗅蔷薇”,尝试下这些:第一,好好睡觉,打造优秀的睡眠环境,坚持稳定的生物钟,珍惜睡眠时间。第二,少饮食,夏天尽可能减少饮酒,让自己保持清醒状态,减少冲动行为和暴力事件的发生。第三,挑选适当的活动,比如听音乐、看电影、游泳、室内运动、找朋友聊天都是不错的选择。
说到这里,大家会问“我的情绪就这么脆弱吗?连个高温都熬不过?”别这样想,别气馁,金鼎先生说:“他强任他强,清风拂山岗;他横任他横,明月照大江。”在此,医生会很负责任地告诉大家:每个人都有自己的承受力和调节力。只要稍加关注和留意,采取科学应对手段,可以化解“情绪中暑”。在高温中,一样可以过得“春风得意”。 □乔颖