

突发耳聋不要怕 及时治疗效果好

▲ 郑州市第七人民医院 高歌

“早晨从梦中醒来，突然发现耳朵竟然听不到声音，还伴有隆隆的耳鸣声以及耳闷感，这究竟是怎么回事呢？”原来是突发性耳聋惹的祸，这种疾病被耳鼻咽喉科认为是常见的疑难杂症。在大众的意识中，突发性耳聋无法治愈，事实上，突发性耳聋如果及时治疗治愈性非常大。有研究表明，如果在疾病发病的1周内得到及时、有效的治疗，80%的患者都能够治愈或者听力部分恢复。本文详细介绍突发性耳聋治疗的相关知识。

突发性耳聋会发生在任何年龄，但65岁以上的患者发病率较高，近年来发病年龄也在逐渐的年轻化。突发性耳聋具体的发病原因还未明确，大多与内耳微循环病

变、感染以及免疫因素有关，也与工作压力大、熬夜、生活不规律等有一定关系。患者多会出现耳鸣、耳朵有麻木感、耳堵塞感，部分患者还会伴有恶心、呕吐、眩晕、焦虑、睡眠障碍等症状。对于脑梗死患者，眩晕是首发症状。

突发性耳聋的治疗是大家最关心的问题，每个人的病因、听力损伤程度有所差异，恢复时间也各不相同。建议患者住院治疗，疾病黄金救治时间是发病的72 h内，及时通过药物治疗能够降低血液黏稠度、改善患者内耳微循环以及抗病毒等。其中，糖皮质激素是治疗疾病的主要药物，通过口服或静脉的方法给药，以全身给药为主，局部给药作为补救性治疗。

如果患者有基础疾病，例如糖尿病、高血压等，在密切观察血糖、血压变化的同时可以根据患者的具体情况使用糖皮质激素。由于疾病发作时听神经会出现继发性的损伤，需要给予营养神经的药物，例如甲钴胺等。为了降低血液黏稠度，要选择扩张血管药物，例如舒血宁等。这种药物还具有增加血流量、使血管阻力下降、让血液流通更顺畅的作用。

除药物治疗外，也可辅助仪器进行物理康复治疗。高压氧治疗也可以作为补救性措施，但是临床上争议较大，不能作为首选治疗方法。如果上述治疗方法无效，必要时可以利用替代治疗，例如，人工耳蜗植入术以及佩戴助听器等。

突发性耳聋的预防看似防不胜防，但是生活中一些不良习惯都是诱发疾病的危险因素。例如，长时间精神紧张、生活不规律、熬夜等。因此，我们生活中要多注意，养成良好的生活习惯、调整饮食结构、保证作息规律、避免长时间接触噪音以及服用耳毒性药物等。此外，不要使用锐器掏耳朵，尽量减少耳聋的发生风险。

机体听力损伤越严重预后越差。因此，在日常生活中发现身体有不适症状时要引起注意，及时就诊，抓住治疗的黄金期，积极配合医生治疗，预后效果较好。疾病的预防也具有重要作用，在生活中注意保护耳朵，锻炼身体，增强免疫力，提高对抗疾病的能力。

知真相 不恐“狂”

▲ 河南信合医院 陈义峰

生活中，狗和猫都是随处可见的动物，是人类的好朋友。他们常常都是听话而温顺的，给我们的生活带来了很多的乐趣。但是，这也存在一些不容忽视的安全隐患，比如大家所熟知的狂犬病毒。那么，到底什么是狂犬病？又有哪些常识是大家所必须了解的呢？

传播途径

狂犬病，俗称为疯狗病。是由狂犬病毒导致的急性传染病，多见于猫、狗、狼等食肉动物。

临床表现 狂犬病的表现症状有很多，“最常见的是恐水、怕水的一些临床表现”，故又被叫做恐水症，还有一些其他的比如怕风、咽肌痉挛、进行性瘫痪等。

传播途径 狂犬病的传染源是一些携带狂犬病毒的动物，家畜中以猫、狗为主，还有一些野生动物也可传播，比如蝙蝠、狼、狐狸等。人多因被病兽咬伤而造成感染，导致神经细胞变性。开始会神经异常兴奋，继而出现麻痹症状，最终因为呼吸中枢神经受损，无法呼吸，造成死亡。此外，病犬的唾液也会带有病毒，可以经由外在伤口进入体内。

潜伏期

有的人被狗咬伤之后很快会出现狂犬病，但是也有部分人会没有反应，但这并不就意味着没有被感染上病毒，因为狂犬病毒是有潜伏期的。影响狂犬病的潜伏期的因素有很多，比如人畜的易感性、伤口与中枢神经的距离、感染病毒的能力和数量，它的范围很大，一般在2~8周，短则几天，长则几年也不发作。

治疗方法

日常生活中，我们时常都会接触到猫和狗，一旦处理不好，就很容易被其感染上狂犬病毒。如果发生了被猫狗抓伤或咬伤的情况，千万不要惊慌，首先观察是否破皮，一旦发现牙印或伤口应立即采取以下措施：

第一时间用流动的清水或肥皂水仔细彻底地清理伤口至少15 min，再用碘伏或酒精对患处进行消毒，可以降低狂犬病毒进入人体的可能性。

要注意的是，严禁用嘴直接去吸伤口中的污血，以防病毒通过口腔黏膜进行感染。为防止阻碍已被污染的血液和组织液的排出，尽量不要对伤口进行缝合或包扎，对于受伤严重需要缝合的，也要做好引流的工作。24小时之内要注射狂犬疫苗。

如果伤口比较深或严重的，还应该注射破伤风和狂犬病血清。还要对猫狗的情况进行持续两周的观察，看它是否发病。饮食上也应忌食辛辣刺激之物。

此外，对于像幼儿这类抵抗力弱者，即使无明显咬伤或抓伤，只要发生过密切接触的都应注射狂犬疫苗。

预防方法

对于喜欢养宠物的朋友，要做好圈养工作，不宜与之过分亲热。若是要外出时，要牵好绳子，看管好它们，避免发生伤人事件。

家里圈养的猫狗等宠物要定期接受注射狂犬病疫苗来降低发病率。切勿让猫狗舔食身上的伤口，还要教育大家尤其是儿童不要随意撩拨猫狗等动物，防止被其抓伤或咬伤，感染上病毒。如果发现疯犬应立即扑杀，防止它攻击其他动物和人，造成严重的后果。

综上所述，建议大家平时应加强锻炼，保持良好的生活作息，来提高身体的抵抗力。狂犬病的发病致死率高达100%，是一种很严重的疾病，应当引起大家的重视。因此，在生活中一旦遇到被猫狗或其他动物抓伤或咬伤的情况，不要因为当下没什么反应，就贪图省事不去治疗，一定要及时就医接受检查，及时注射狂犬疫苗，并积极地接受其他的一系列治疗工作，以防被狂犬病毒感染，造成不良后果。

冬天皮肤瘙痒的原因

▲ 固始县中医院 张志中

很多人一到了冬天换季的时候皮肤就会变得敏感、干燥，还会感觉浑身哪里都痒痒的，涂了身体乳也无法缓解，让人坐立难安。有的人还忍不住用手抓挠，没法止痒不说，反而越抓越痒，还有白色的皮肤碎屑随之脱落，甚至皮肤已经出血了还不由自主的想去挠两下。久而久之，皮损越来越严重，还有被感染的可能。那么，冬天皮肤瘙痒仅仅是空气干燥那么简单吗？

皮肤干燥

冬天出现皮肤瘙痒，我们的第一反应就是天气太干了。天气干燥的确会导致皮肤瘙痒。皮肤会分泌皮脂，皮脂是由脂质以及汗液组成的，它能够滋润我们的肌肤，还能帮助我们锁住皮肤水分，防止皮肤干裂。但冬天天气寒冷，运动减少，皮脂分泌会大量减少。另一方面。现代人天就喜欢在空调房待着，在干燥的环境下，皮肤更容易发干、发痒。

过敏

尘螨、霉菌 冬天天气寒冷，人们开窗通风的频率大大降低，房间内的螨虫就会迅速繁殖；并且很多人没有晒被子的习惯，有的人还会打开加湿器增加室内湿度，这样的舒适环境给了螨虫和霉菌入侵的机会，易过敏人群可能出现皮肤瘙痒的表现。

衣物刺激 冬季皮肤瘙痒还可能和衣服材质有关，化纤、羊毛衣物、高领毛衣等直接接触皮肤，或者贴身衣物买回来不清洗就往身上穿，都很容易导致皮肤过敏。尤其是小朋友皮肤娇嫩，容易受到衣物和甲醛的刺激，发生过敏。

气温骤降 在寒冷空气的刺激下易发荨麻疹，荨麻疹患者局部皮肤会出现红斑和风团，并且瘙痒难耐。

摄入刺激食物 有的人喜欢在冬天吃火锅、碳锅等辛辣刺激、重口味的食物，吃饭的时候还要喝点酒让身体热乎起来，大量摄入这些食物也是可能发生过敏反应的。过敏者多表现为面部、颈部、耳朵皮肤发红，出现皮疹，产生瘙

痒的感觉。

过度清洁

有的人即使在冬天也要一天洗一次澡，冬天油脂分泌本就会减少，频繁的洗澡、搓澡会使皮肤更加干燥，加重皮肤瘙痒。另外，有的老年人爱洗热水澡，总把水温调的很高，还喜欢使用清洁力度强的肥皂，认为肥皂比沐浴露洗得干净，但这都会损伤皮肤的屏障功能，导致皮肤感染、瘙痒。当然了，冬季怕冷不洗澡，皮肤也是会发痒。

水痘

冬季是水痘的高发时期，冬天免疫力下降，对病毒的抵抗力变差，水痘病毒很容易在儿童中发生传播。水痘初期最典型的症状就是皮肤出现红色丘疹，并伴有强烈的痒感。

因此，想要远离冬季皮肤瘙痒就要做好以下几点：

远离过敏原 易过敏应当避免接触灰尘、花粉、动物皮屑、尘螨等过敏原。少去花粉和灰尘多的地方，如公园、花园等。外出时戴好口罩，避免花粉、浮尘进入鼻腔，引起过敏。不食用可能导致过敏的食物，如酒、牛奶、花生、海鲜、芒果等。对衣物过敏的人群应尽量选择棉质等不易过敏的材质，新衣服买回来要过水清洗，并放在阳光下暴晒。

注意卫生 保持室内的光线良好，经常开窗通风，衣服、被子多拿到太阳下暴晒，可有效去除尘螨。家里的垃圾也要经常清理，防止细菌滋生，导致过敏。

注意保暖和防护 冬季外出做好保暖措施，带好围巾口罩，一方面能够抵御寒冷空气侵害，另一方面还能够阻碍病毒的交叉传染。

皮肤护理 冬季不宜长时间不洗澡，也不宜洗澡太频繁，2~3天一次为宜。洗澡的时候应注意水温不要过高，使用温和的沐浴露产品，洗完澡后用身体乳滋润肌肤，保护皮肤屏障。