

# 随意掏耳朵,当心耳道感染霉菌

◎吴祖良

近日,王先生耳朵瘙痒难忍、隐隐作痛,用了滴耳液、吃了消炎药,未见好转,来到浙江省人民医院耳鼻喉科就诊。

医生仔细检查后发现,王先生的外耳道及鼓膜表面布满了一层灰褐色的毛绒状霉菌结痂,医生诊断他患上了霉菌性外耳道炎,而诱因就是他用了不洁器械掏耳。

霉菌性外耳道炎又叫外耳道真菌病,是一种外耳道的真菌感染性疾病。真菌容易在温暖潮湿的环境中生长繁殖。人的外耳道狭长,耳道内空间狭窄、通风效果差,易受真菌感染,形成霉菌性耳道炎。真菌感染会引起耳道皮肤充血糜烂,甚至引起鼓膜穿孔,累及中耳。医生建议,一旦出现耳闷、瘙痒,应及时前往正规医院就诊。

## 四个诱因要当心

1. 机体抵抗力下降;
2. 用不洁器械掏耳;
3. 洗头、游泳时,耳道进水,霉菌入侵;
4. 长期使用抗生素或耳内滴用抗生素,导致菌群失调、真菌繁殖。

临床发现,霉菌性外耳道炎的主要病症为耳痒、耳内不适、耳闷,有些甚至会有耳鸣、耳道流出水样分泌物。分泌物阻塞耳道时会影响听力,还会结痂且痂膜较厚。仔细检查患者的耳朵,可见外耳道及鼓膜表面有黑色、灰褐色痂皮、鳞屑状物或粉末状霉菌斑点,下耳道皮肤充血糜烂,严重者鼓膜充血肥厚甚至穿孔,可流出分泌物。



霉菌性外耳道炎分为急性和慢性。急性外耳道炎表现为外耳道灼热、疼痛,有耳闷感或伴耳鸣,重者伴全身发热、不适感,耳周淋巴结肿大;慢性外耳道炎表现为外耳道出现耳闷不适和瘙痒感,并有少量分泌物或结痂。病程长者可因外耳道皮肤增厚而引起耳道狭窄、听力减退,有些甚至出现中耳受损。

## 治疗重在合理用药

霉菌性外耳道炎的治疗,首先要适当清理耳道内的分泌物,保持耳道清洁干燥。耳道充血肿胀、分泌物渗出较多时,可用水杨酸酒精滴耳,结痂较厚者可用克霉唑软膏局部擦拭。药物擦拭后一般三至四天可看到结痂部分脱落。为了确保药物起作用,可以在医生指导下,用消毒长棉签蘸取软膏将其深入外耳道内,轻轻擦拭。

## 护理耳朵从这些入手

1. 不随意掏耳屎,尤其不要不洁掏耳。许多人有掏耳垢(俗称“耳屎”)的习惯。其实正常适量的耳垢对外耳道是有一定保护作用的,不能随意掏。耳垢是由外耳道皮肤的耵聍腺分泌的,一般会在张口、打哈欠或者咀嚼等活动时,借助下颌关节的运动而自然脱落,并排出耳道,并不需要过多去掏。如果耳道严重堵塞影响听力,应在医生指导下规范处理,不要自行强掏耳朵,否则可能伤害耳道内皮肤引起炎症,导致霉菌入侵。
2. 避免耳朵进水,保持耳道干燥。
3. 工作压力大、身体过累及熬夜等都容易导致免疫功能下降,应注意调节压力、减少熬夜。
4. 出现耳痒、耳内不适、耳闷,耳道有水样分泌物等症状,要及时就医。
5. 避免食用辛辣食物,避免长期或不合理使用抗生素。(浙江学习平台)

# 合理运动让高血压“低头”

◎刘昕彤

血压对生命至关重要,因为它推动血液在体内的流动,为身体带去所需的营养。据统计,目前我国高血压患者约2.45亿,约80%的高血压与不健康生活方式有关。

如何控制高血压?除了传统的药物治疗外,还可以通过饮食控制和养成健康生活方式来积极调节。世卫组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》强调,对高血压患者来说,身体活动可以降低心血管疾病死亡率、延缓病情进展、改善身体机能等,从而提升生活质量。建议患相关慢性病的成年人和老年人定期进行身体活动,每周应至少进行150~300分钟的中等

强度有氧活动,或至少75~150分钟的剧烈强度有氧运动,或等量的中等强度和剧烈强度组合运动,获得健康收益。

据西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波介绍,针对高血压的运动指南,推荐以有氧运动为主,力量锻炼为辅。所谓“有氧运动”是指人在运动时,供能主要以有氧代谢为主的运动,即中低强度、长时间、长距离的运动。做此类运动时,普通成年人的心率一般低于150次/分钟,运动中不会明显感觉累或气喘。常见的有氧运动有快走、慢跑、广场舞、太极拳、健身气功等。有氧锻炼建议每天1小时,可分2~

3次完成,从低强度运动开始,适应后逐步增加到中等强度。心率可按 $(220-\text{年龄}) \times (40\% \sim 70\%)$ 推算。

建议高血压患者运动前先到医院进行健康检查和运动负荷试验,全面了解健康状况、身体机能和运动能力,以排除不宜参与的运动项目,降低运动风险,然后再进行合理锻炼。尤其是病情重或体质较弱的患者,建议找医生进行相关检测、评估后,根据个人情况制定锻炼方案。对于大多数高血压患者来说,比较推荐太极拳、健身气功、瑜伽等运动,有助于降低血压、放松精神、消除疲劳。

此外,高血压患者还可适当做一些肌肉等张收缩的力量锻炼,即肌肉收缩时,肌肉长度有变化,肌张力不变的运动。力量锻炼以中小负荷为主,选择大肌肉群、多关节、动力性抗阻锻炼方式,如弯举、深蹲、卧推、俯卧撑、仰卧起坐等,以发展力量耐力为目标,每个动作12~20次为一组,每次练习2~3组,每周锻炼2~3次。锻炼时,注意呼吸与动作相配合,用力时呼气,尽量不要憋气。(中国体育报)



# 白蒲 百岁寿星图

(六)

◎吴信礼



曹庆广 男,生于1922年10月,白蒲斜庄人。喜欢看书、看报纸、看电视新闻。天气晴朗时自己晒被子,平时扫地、择菜、喂鸡鸭。



杨领珍 女,生于1923年8月,白蒲文峰人。饮食清淡,喜欢喝稀粥,早睡早起,最大的爱好就是看着小孩子玩耍。子孙的孝顺是老人最大的幸福。孩子们轮流照顾着老人。



冒刘氏 女,生于1922年10月,白蒲月旦人。喜欢吃馒头,每天两个鸡蛋,喜欢和邻居聊聊天。