

# 突发性耳聋不易治 不妨试试高压氧

本报讯 数天前,平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)高压氧治疗科来了一位年轻患者,说:“医生,我突然听力下降,吃了一周的药,效果不好。我想快点好,听别人说可以来你们医院做高压氧,恢复会快很多?”

原来,这位26岁的患者刘明(化名)一周前被诊断为突发性耳聋,连续服用药物后稍有好转,听说做高压氧疗效会更好,所以前来预约高压氧治疗。在该科医护人员的安排下,刘明通过高压氧治疗后,有效纠正了内耳

缺氧情况,突发性耳聋得以明显好转。

据该科医护人员介绍,突发性耳聋的发病原因很多,无论何种致病因素,内耳循环障碍可能是突聋及其他各种感音神经性聋的共同病理基础。而高压氧治疗能够帮助纠正内耳的缺氧状况,有利于内耳细胞的修复,对突发性耳聋的治疗有重要意义。近年来,随着高压氧绿色、无侵入治疗的优势,它已成为突发性耳聋重要的辅助治疗之一。

提及耳聋,很多人最先想到的是老年人。然而,随

着噪声污染、生活压力增大,突发性耳聋正在逐渐“年轻化”。突发性耳聋是指正常人在短时间内突然发生原因不明的听力下降,以中青年居多,一年四季均可发病。

据悉,高压氧治疗方法是采用一定压力的吸氧治疗方法进行,每日1次,10天为1疗程,总计2至4个疗程。经过高压氧治疗后,患者会出现听力改善,耳鸣、耳闭塞感及眩晕症状好转;如果持续治疗,可以达到听力改善的效果。突发性耳聋的患者越早治疗,疗效越好,发病后两周内开始治疗最理想。随

着病程的延长,疗效也会下降。

据了解,总医院高压氧治疗科位于该院7号楼一楼,目前拥有大型医用空气加压氧舱(16人),设备先进,环境舒适,人员配置齐全。该科可开展治疗多种疾病,凡是缺氧缺血性疾病,或由于缺血缺氧引起的一系列疾病,如急性一氧化碳中毒、突发性耳聋、眩晕综合征、颅脑损伤、缺血性脑血管疾病、心肺复苏后急性脑功能障碍、视网膜动静脉阻塞、烧伤等,高压氧治疗均可取得良好的疗效。(李莹)

## 手脚冰凉 除了“虚”外 还要警惕三种病

冬季到了,有很多人都有手脚冰凉的问题,入冬后更是感觉雪上加霜。为什么有些人一年四季手脚冰凉?

冰凉说明缺乏火力滋养,火力来自哪里? 气血是原料,这个原料不够,火力自然不旺;原料够了,仍然不旺,这是燃烧动力不足。手脚冰凉常见于以下原因:

**气血不足** 气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋生。气血不足,则推动无力,从而导致手脚冰凉。天热还好,天气一旦转凉,身体要抵抗寒邪需要更多能量,就无法滋养四肢皮毛。所以这类患者手脚冰凉只发生在冬天,其他季节还好。患者除了冬天手脚冰凉外,还可并发神疲乏力、气短懒言、头晕目眩、唇甲色淡等症状。

**阳虚** 阳气是人的动力。阳虚的人,气血充足但利用不起来。打个比方,火力不足,放再多的柴火进去,就像燃烧湿柴火一样,产生不了温暖。这类患者除了怕冷外,还可并发面色苍白、受凉易腹泻、小便清长等症状。

此外,体重较轻、体形较瘦的人因为脂肪、血管相对较少,而手指、脚趾运动较多,热量容易散失,较易出现手脚冰凉的情况。心脏衰弱的患者,无法使血液供应到身体末梢部位;抑或贫血的患者,循环血量不足,血色素和红细胞偏低,较容易出现指尖部分血液循环不畅,从而导致手脚冰凉。因此,手脚冰凉与血液循环有关。

值得注意的是,手脚冰凉也提示患有以下疾病的可能:

**心脏功能不全** 由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端,故手脚冰凉。

**神经功能失调** 因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱,故手脚冰凉。

**甲状腺功能减退** 由于甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热能力显著降低,因而手脚末梢尤其冰凉。

如何才能拥有热乎乎的手脚呢? 改善手脚冰凉,除避免寒凉之食、避免思虑过度外,其他的无外乎“吃饱穿暖多运动,晒手泡脚晒太阳”。

**吃饱** 进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

**穿暖** 冬季手套围巾帽子羽绒服厚靴子全副武装,并且千万不要露脚腕,这里要着重强调。

**多运动** 运动可促进血液循环,有效促进自身产热。坚持规律运动,也可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。

**晒手泡脚** 睡前泡脚可促进末梢血液循环,改善手脚冰凉。别忘了,泡脚后,要赶紧用毛巾擦干。

**晒太阳** 来点阳光维生素,暖和又健康。

如果做到了以上这些,手脚还是一直冰凉,就要考虑疾病的可能性了,建议及时就医。

(陈岩)



### 市五院义诊活动 走进恒大名都

11月28日上午,市五院在恒大名都开展义诊宣传活动。当天天气寒冷,该院内分泌科、心血管内科、普外科、创伤骨科、儿科、中医科、妇产科、口腔科等科室的专家共计30余人,满载血糖监测仪、血压计、急救模拟设备等医疗物资为居民送去义诊福利。急救医护人员带来的心肺复苏、人工呼吸等急救措施普及吸引了众多居民,大家纷纷驻足学习专业的急救措施。 李莹 摄

### 市中医医院周围血管科

## 在中原糖尿病足与创面高峰论坛病例大赛中荣获佳绩

本报讯 11月20日至21日,第五届中原糖尿病足与创面高峰论坛暨平顶山市第十届血管论坛在平顶山市蓝海锦园大酒店召开。此次论坛为充分展示中青年医生与护理团队的学识与风采特举办了糖尿病足与创面典型病例大赛决赛。

来自不同省辖市的数十位医护人员在决赛中激烈角

逐,市中医医院周围血管科代表选手——副主任护师赵延玲通过分享《1例下肢静脉曲张患者伤口的护理》、医师王晓歌通过分享《免疫星球的“黑寡妇”——结核性创面的诊疗体会》在诸多选手中过关斩将,脱颖而出,分别荣获大赛一等奖和二等奖。

据介绍,市中医医院周围血管科是市糖尿病足与创

面诊疗中心、市周围血管病(糖尿病足与创面)临床医学研究中心、市糖尿病足与创面重点实验室,是中国康复医学会修复重建分会创面治疗专家委员主委单位、河南省中西医结合学会周围血管病分会糖尿病足治疗专家委员会主委单位。该科主任马立人教授为该科学科带头人,硕士生导师,第六批全国

老中医药专家学术经验继承工作指导老师。该科设置床位100张,医护人员41人,高级职称11人,该科下设:动脉疾病、静脉疾病、糖尿病足与创面、血管瘤、血管与超声介入、老年ICU六个亚专科。8月,市卫健委批复市中医医院成立“平顶山市中西医结合周围血管病医院”。

(李莹)

### 环境温暖骨骼壮

本报讯 瑞士日内瓦大学研究团队发现,温暖的环境增加骨骼强度和密度,可预防骨质疏松的发生。该项研究发表在《细胞·代谢》上。

研究人员让16周大的雌性小鼠在34℃环境中生活8周。实验发现,小鼠尾巴长度

增加,骨密度也都明显增加,小鼠的骨骼强度得到改善。接着,研究人员利用一些成年小鼠重复实验,他们发现成年小鼠骨骼大小并没有变化,但骨骼强度和密度显著提高。接下来,研究人员又分析相关流行病学数据,探究全球骨质

疏松发病率与人们居住环境的平均气温、纬度、钙摄入量以及维生素D水平的联系。他们发现,气温越高,髌部骨折的发生率越低,而髌部骨折是骨质疏松的主要表现之一。研究人员据此认为,保持温暖可能是预防骨质疏松的

好策略。

研究人员认为,温热环境改变肠道微生物组成,提高了成骨细胞活性,同时减弱破骨细胞活性,从而增强骨骼强度。这项研究的结果对于开发骨质疏松的新疗法非常有帮助。(冯国川)