耳朵总痒,当心耳道疾病

最近一段时间,刘女士被耳痒折磨得够呛,每天都感觉耳朵里有小虫子在爬,有时候在睡梦中也会被痒醒,掏又掏不出来东西。她让老伴帮忙看耳内,也看不出个所以然来。生活中不少人都和刘女士有类似的经历。很多耳道疾病在早期唯一的症状就是耳痒,若拖延不治,可能发展为耳闷、耳痛、流液,甚至听力下降。

真菌性外耳道炎 耳痒难忍,夜间尤甚

王铭平时非常注重耳道卫生,他不仅定期去采耳店采耳,还网购了掏耳工具,闲暇时就自己动手清理。但最近,他总感觉左耳发痒,随后逐渐出现耳闷和耳道堵塞感。就医检查后,他被确诊为真菌性外耳道炎。

真菌性外耳道炎引起的耳痒有一个明显特点:夜间瘙痒剧烈,越掏越痒。部分患者的耳道内还可见白色或褐色的霉丝、粉末状分泌物。

一旦确诊真菌性外耳道炎,应到医院由专业医生使用器械彻底清理耳道中的霉菌痂皮,保持耳道干爽洁净,并根据病情使用相应的抗真菌滴耳液。治疗期间要避免掏耳、采耳等行为,洗澡、洗头时注意防水。

外耳道湿疹 耳道脱皮,潮湿渗液

徐佳喜欢佩戴入耳式耳机听音乐。最近,她双耳反复发痒,耳道内壁发红、潮湿,偶尔渗出少量清亮液体,干后结成薄痂,痂皮脱落后又会再次发痒。她到耳鼻喉科就诊,被确诊为外耳道湿疹。

大部分外耳道湿疹与过敏有关,患者常伴有身体其他部位的湿疹。入耳式无线耳机是常见的诱发因素之一。外耳道湿疹的典型表现是只痒不痛,耳道脱皮、潮湿渗液、反复结痂。

当耳朵出现明显瘙痒、渗水、结痂时,应在医生指导下使用抗过敏、抗炎药物。日常应减少无线耳机的使用时间,洗头时注意防止耳朵进水,尽量保持耳道干燥。

细菌性外耳道炎 红肿热痛,轻微瘙痒

最近,李茜在洗澡后耳朵进水,随手用棉签擦拭了几下。隔天,她的耳朵开始发痒,随后耳道逐渐肿痛,按压耳朵或咀嚼食物时痛感明显,后期还出现轻微流脓。就医检查后,她被确诊为细菌性外耳道炎。

细菌性外耳道炎多由耳道进水、皮肤微小破损或抵抗力下降引起。细菌性外耳道炎主要表现为耳朵疼痛、红肿和灼热感,瘙痒相对轻微。若处理不及时,容易导致耳道肿胀堵塞,影响听力。

细菌性外耳道炎的治疗通常使用抗生素滴耳液控制局部炎症,病情较重者可在医生指导下配合口服药物综合治疗。患病期间应避免抠挖、按压耳道,做好防水护理。

过敏性耳痒 伴随鼻炎,换季易发

陈先生患有过敏性鼻炎,每逢春夏或夏秋换季,就会出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏等症状,同时伴有双耳阵发性发痒。

如果耳道检查没有发现发炎、渗水或霉菌,那么反复出现的耳痒大概率是过敏性耳痒。鼻与耳在解剖和神经分布上密切相关,鼻炎发作时的过敏反应可通过神经传导等途径影响耳部,引发阵发性耳痒。这类耳痒通常不会单独出现,大多与鼻炎等过敏症状同步发生。

治疗过敏性耳痒,关键在于控制过敏和鼻炎症状。鼻炎发作时应及时对症治疗和调理,鼻腔症状缓解后,耳痒一般会自行消失。

相关提示 滴耳液别随便滴

滴耳液不可随意自行使用,因为不同类型的滴耳液作用差异很大。例如,碳酸氢钠滴耳液仅用于软化坚硬耵聍,并没有消炎止痒的功效;抗菌滴耳液主要针对细菌感染,若用于真菌性耳病,反而可能加重症状。

使用滴耳液前,可先将药瓶握在手心加温,避免药液过凉引起眩晕。此外,滴耳液应遵医嘱使用,不可长期连续使用。用药后如出现耳道刺痛或瘙痒加重,应及时停药并就医。

邓斌(摘自《银川晚报》)

百岁老人每天骑车买菜 已骑坏两辆三轮车

浙江温州永嘉南城街道102岁的胡方谦住在二楼,房子没有电梯,平时爬楼梯上下楼。每天清晨7点不到,他就起床了。简单洗漱、吃过早饭后,他便出门买菜,代步工具是一辆电动三轮车。家到附近的菜场路程约3公里,他5分钟便骑到了。菜场里的物价他心里门清。除了买菜,他有时也会骑车到老年活动中心,跟人聊聊天。

“我爸身体硬朗,最远能骑10公里路,独自去药店买药、去银行存取钱款,从来不用子女操心。”大儿子胡明生说,父亲已骑坏两辆三轮车,这是第三辆代步车。

谈到长寿秘诀,胡方谦笑着说:“我这辈子不抽烟、不喝酒、不打牌,没有任何不良嗜好。”家人介绍,他心胸豁达,为人低调谦和、待人宽厚;常年早睡早起,从不熬夜;饮食清淡规律、三餐定时定量,荤素果蔬均衡摄入。儿子以前是养蜂的,经常会给他送新鲜的蜂蜜,他喜欢每天喝一杯。时至今日,他每日坚持读书静心,写得一手好毛笔字,以书法修身养性;同时精通珠算、熟稔乘法口诀,直到现在还能流利打算盘。

林吉祥(摘自《快乐老人报》)

低压长期高 常用两类药

湖南衡阳的张女士:我的低压长期高于90mmHg,最近体检血糖也有些不正常,应该首选哪种降压药,对症又安全?

专家解答:长期低压高,说明血管一直绷得紧紧的,高压血流持续冲击血管壁,不仅会加速动脉硬化,还会加重心脏负担。长期不管,甚至会诱发脑梗、脑出血、心梗。低压升高的很大一部分原因是经常熬夜、应酬、精神压力大。针对这种情况,临床上通常用两类药物。

第一类是洛尔类降压药,适用于单纯低压高没有合并症的人群,尤其适合静息心率≥75次/分钟,心率较快的患者。很多男性患者担心长期吃各类降压药会有各种副作用,尤其是对性功能有影响,其实新一代降压药的不良反应相对来说已经少很多,对肝肾和血脂的影响较小,还能改善男性轻、中度高血压相关的ED(勃起功能障碍)。

第二类是沙坦类降压药。你不仅低压高,甚至体检都查出了血糖异常,替米沙坦、厄贝沙坦这类药就是首选,它主要通过舒张血管来降压,同时还能降低蛋白尿,延缓糖尿病、肾病的进展,适合低压高合并慢性肾病或糖尿病的患者。再次提醒,药物治疗的同时,务必做到少熬夜、控制体重、限盐、戒酒,两者结合才是最好的降压方案。

程才(摘自《快乐老人报》)

一年减重55.6公斤 18岁少年医学减重“逆袭”

一年减重55.6公斤,从重度肥胖到各项代谢指标全面逆转。近日,武汉18岁少年小陈(化名)在武汉科技大学附属天佑医院内分泌科随访,交出了一份令人惊叹的“成年礼”答卷。这场由医学全程护航的减重之旅,也为众多深陷肥胖困扰的青少年提供了可复制的科学路径。

体重140.6公斤 17岁少年被肥胖“困”

小陈自幼偏爱高油高糖饮食,运动极少,体重随年龄持续攀升。2025年7月,刚满17岁的他身高1.82米,体重已达140.6公斤,BMI高达42.4kg/m2,属于重度肥胖。此前,他多次尝试节食、高强度运动,均以失败告终,且反弹明显。随之而来的,是走路气喘、日间嗜睡、夜间严重打鼾,生活质量与健康状况急剧下降。

在家人的陪同下,小陈来到武汉科技大学附属天佑医院内分泌科就诊。接诊的杨杨主任、胡军主任团队为其安排了全面的代谢专项检查,评估肥胖病因及全身脏器功能,发现其已存在胰岛素抵抗、高胰岛素血症、代谢性脂肪性肝病等多项代谢紊乱,且肝脏硬度处于高风险区间。

个性化医学减重方案 不挨饿、不极端、重长效

针对小陈的年龄特点、代谢状况和生活习惯,科室制订了一套全周期个性化减重方案,涵盖科学饮食结构调整、阶梯式运动指导、规范药物辅助治疗及全程随访管理。方案强调安全性与可持续性,避免单纯依靠极端节食损害青少年生长发育。

一年减重55.6公斤 停药后体重持续下降

从2025年7月至2026年8月,整整一年时间,小陈的体重从140.6公斤降至85公斤,累计减重55.6公斤,降幅近40%。令人关注的是,他仅规范用药9个月,停药后3个月内体重仍持续下降5公斤,至今未见反弹。

伴随体重下降,多项健康指标同步逆转:夜间打鼾、日间乏力等不适完全消失;胰岛素抵抗及高胰岛素血症恢复正常,糖尿病前期状态逆转;肝脏硬度值较治疗前下降81.3%,从肝硬化高风险区间回归正常范围,脂肪肝显著缓解;颈围缩减,皮肤黑棘皮病征消退,体型和精神面貌焕然一新。

专家提醒 重度肥胖是慢性代谢病

“很多肥胖者误以为减肥只是‘管住嘴、迈开腿’,但重度肥胖往往伴随代谢综合征,属于需要医学干预的慢性疾病。”内分泌科主任杨杨表示,尤其对于青少年,盲目节食或滥用减重偏方不仅易反弹,更可能损伤肝脏、内分泌系统,甚至影响生长发育。

她建议,BMI超过28kg/m2或超过24kg/m2但合并有代谢异常的肥胖人群,应尽早到正规医院内分泌科就诊,接受系统评估和个体化治疗,才能实现安全、有效、持久的减重,并降低远期心脑血管及代谢疾病风险。

吴金银(摘自荆楚网)

健康