

# 小小耳道 病却不少

## 外耳:少刺激、保干燥

北京协和医院耳鼻喉科主任医师高志强介绍,耳朵是精密的听觉器官,由外耳、中耳和内耳构成。外耳包括耳郭、外耳道,负责收集声波传递至中耳;中耳由鼓室、乳突和咽鼓管组成,负责将声音传递至内耳;内耳由耳蜗、前庭神经、耳蜗神经等组成,负责将声波转化为神经信号传递给大脑。

北京协和医院耳鼻喉科住院医师王希表示,耳道结构特殊,免疫未成熟的儿童、机能退化的老人及长期暴露于噪音环境者,是耳部问题的常见人群。外耳疾病多源于外部刺激或感染,主要包括以下几类:

**外耳道炎** 最为常见,多由细菌感染所致,起病急,易复发。典型症状为耳痛、耳痒、耳闷,牵拉耳郭或咀嚼时疼痛加剧,可伴听力下降。频繁掏耳、长期佩戴入耳式耳机、游泳或处于潮湿环境者风险高。

**真菌感染** 常由念珠菌、曲霉菌等引起,突出症状是剧烈瘙痒,伴耳闷、有异味的分泌物。耳镜检查可见耳道壁附有白色或黄色的絮状物。长期处于潮湿环境,不当使用抗生素滴耳液、免疫力低下(如糖尿病患者)是主要诱因。若不及时治疗,可继发细菌感染,导致听力持续下降。

**外耳道湿疹** 与过敏体质及慢性刺激有关,表现为耳道皮肤红斑、脱屑、渗液和反复瘙痒,常因接触某些化妆品、洗护用品或季节变化而加重。搔抓易导致继发感染。

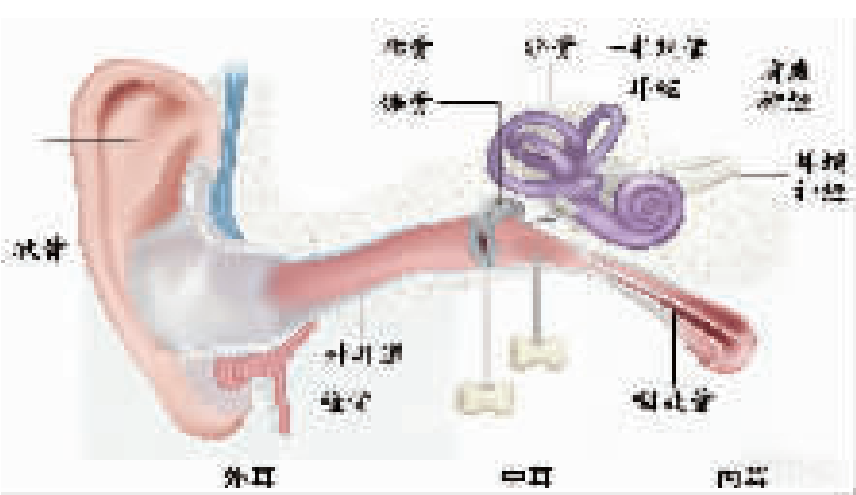
**外耳道异物** 多见于儿童将小物件塞入耳道,成人也可遭遇昆虫飞入,会导致耳闷、耳痛及听力下降,尖锐异物或损伤鼓膜,需由医生取出。

**外耳道胆脂瘤** 实为脱落上皮堆积形成的团块,非真性肿瘤。较大时会引发耳闷、耳鸣,继发感染则出现耳痛、流臭脓。它具有侵蚀性,可能破坏周围骨质,需手术切除。

**外耳道骨性增生(骨疣)** 一种良性骨增生,与长期冷水刺激(如游泳)或慢性炎症有关。早期无明显症状,增生严重时阻塞耳道,导致耳闷、听力下降,症状明显者需手术治疗。

**外耳道肿瘤** 良性肿瘤(如脂肪瘤)生长缓慢,增大后可阻塞耳道;恶性肿瘤(如鳞状细胞癌)虽少见但凶险,早期表现为持续耳痛、耳道溢液

耳朵是聆听世界的窗口,更是维系身体平衡的“隐形支架”。其结构精密,紧邻大脑,一旦出现问题,危害远不止于“听不清”,很可能影响全身。早期识别病变并及时干预,对保护听力、守护生活质量至关重要。



或经久不愈的溃疡,后期可能侵蚀骨质并扩散。

高志强提醒,对持续性耳痛、反复出现带异味或血性的分泌物、进行性听力下降及常规消炎无效等情况需保持警惕。治疗上,外耳道炎、真菌感染等感染性疾病多以局部用药为主,保持耳道干燥;异物、胆脂瘤及肿瘤等需手术干预,良性肿瘤切除后多可治愈,恶性肿瘤需综合治疗。

预防外耳疾病的核心在于减少刺激与保持干燥:1. 避免频繁掏耳,耳垢(耳垢)有自洁保护作用,无需刻意清理。2. 保持耳道干爽,游泳洗澡后可用棉签轻轻蘸干外耳道口。3. 避免长时间佩戴入耳式耳机并注意清洁。4. 外耳道狭窄或有糖尿病等基础疾病人群,应定期检查。

## 中耳:防感染、忌损伤

中耳是声音传导的关键枢纽,其最常见疾病是各类中耳炎,尤其在咽鼓管功能尚未发育完善的儿童中高发。若处理不当,可能影响听力,甚至引发严重并发症。主要中耳疾病包括:

**中耳炎** 主要有三种:1. 分泌性中耳炎,以中耳积液为主要特征,导致耳闷、耳鸣、听力下降及“进水感”。2岁至5岁儿童高发,多与腺样体肥大、感染及咽鼓管功能障碍有关,易被误诊。成人患病需警惕鼻咽癌等鼻咽部病变。2. 急性化脓性中耳炎,多继发于上呼吸道感染,病原体经咽鼓管侵入,婴幼儿和学龄前儿童高发,表现为突发剧烈耳痛、发热

及听力下降,鼓膜穿孔后会出现耳流脓。治疗不及时会进展为乳突炎、面神经炎,甚至颅内感染。3. 慢性化脓性中耳炎,多因急性期末彻底治愈迁延而来,中老年人多见,表现为长期或反复耳流脓、听力减退和鼓膜穿孔。

**中耳胆脂瘤** 并非真性肿瘤,是脱落上皮在中耳堆积形成的囊性结构。典型症状为持续性、有臭味的耳流脓,进行性听力下降和耳鸣,可伴发或继发于慢性中耳炎。其危害在于会侵蚀、破坏听小骨及周围骨质,可能引发面瘫、眩晕,甚至颅内感染,必须手术彻底清除。

**中耳肿瘤** 较少见,鼓室体瘤等良性肿瘤可引起搏动性耳鸣和听力下降;恶性肿瘤罕见,多见于慢性中耳炎的老人,表现为顽固性耳流脓、持续加重的耳痛,晚期可侵犯周围重要结构。

王希提醒,感染和咽鼓管功能障碍是多数中耳疾病的核心病因,腺样体肥大、鼻炎、鼻窦炎、鼻咽部病变等是常见诱因。日常需警惕的信号包括:突发或持续的耳痛、耳流脓(尤其带异味)、听力进行性下降、新发或加重的耳鸣,以及出现眩晕或面瘫。

中耳疾病需对因干预:急性感染以抗感染、通畅咽鼓管为主,必要时切开鼓膜引流;慢性炎症、胆脂瘤及肿瘤通常需手术。日常预防的重点是保护咽鼓管功能与防感染:1. 积极防治上呼吸道感染,包括感冒、鼻炎、鼻窦炎及腺样体肥大;2. 避免两个鼻孔同时用力擤鼻涕;3. 避免耳部损伤与感染,勿粗暴挖耳,鼓膜穿孔者严

防耳道进水;4. 慢性中耳炎或胆脂瘤术后定期复查。

## 内耳:降噪音、减压力

内耳是听觉与平衡感知的精密中枢,包含负责听力的耳蜗和调控平衡的前庭系统。其结构精细、代谢旺盛,易受缺血、感染、压力等多种因素影响,一旦“失调”,主要表现为听力下降和眩晕。

内耳常见疾病包括:突发性耳聋,指突然发生的、原因不明的显著听力下降,常伴耳鸣、耳闷或眩晕。多见于中青年,精神压力大、疲劳、熬夜是常见诱因。治疗需抓住72小时“黄金时间窗”,避免永久性听力损失。

**大前庭导水管综合征** 一种内耳发育异常疾病,多见于儿童及青少年。表现为进行性或波动性听力下降,头部轻微外伤、感冒或剧烈运动可能诱发听力骤降,需早发现、早干预,以保护语言发育。

**梅尼埃病** 以反复发作的旋转性眩晕、波动性听力下降、耳鸣及耳闷胀感为典型特征,中年人高发。病因可能与内淋巴代谢紊乱有关,病程迁延,长期反复发作可导致不可逆的听力损伤,严重影响生活。

**耳石症** 正式名称为良性阵发性位置性眩晕。其特点是头位改变(如起床、躺下、转头)时诱发短暂眩晕,通常持续不超过1分钟。该病虽属良性,但易致跌倒、焦虑,老人高发。

高志强提醒,突发或进行性加重的听力下降、持续耳鸣、反复发作的眩晕是内耳问题的核心警报。其背后机制复杂,涉及内耳微循环障碍、病毒感染、自身免疫反应、遗传或发育异常等。防治内耳疾病,早诊早治是关键。突发性耳聋需争分夺秒改善内耳供血;梅尼埃病治疗重在控制眩晕发作,保护残余听力;耳石症通过复位效果显著。

尽管内耳疾病难以完全预防,但科学管理可降低风险,日常应注意:1. 防噪音,避免长期暴露于高强度噪声下,必要时使用防护用具;控制个人使用音频设备音量和时长。2. 保持健康生活方式,规律作息,管理情绪与压力,避免疲劳。3. 警惕征兆,一旦出现上述听觉或平衡异常,应立即就诊,切勿拖延。此外,已确诊患者应遵医嘱长期随访。牛雨霁(据《生命时报》)

## 黄斑变性有三组“病搭子”

年龄相关性黄斑变性,又称老年黄斑变性,是全球50岁以上人群视力丧失和损伤的主要原因,预计到2040年将影响2.88亿人。近期,山东大学齐鲁医学院等发表的一项新研究发现,有三组慢病组合与老年黄斑变性的发生存在显著关联。研究结果发表在我国《中国全科医学》杂志上。

研究团队依托齐鲁全生命周期电子健康研究型数据库,按照年龄、性别作为匹配项进行1:4匹配,选取老年黄斑变性组3356人,对照组13424人。结果显示,高血压、糖尿病、心脏病、脑卒中、慢性肝脏疾病、情感及精神方面疾病等,均为老年黄斑变性的危险因素。

交互效应分析显示,高血压与糖尿病组合、慢性肝脏疾病与糖尿病组合、情感及精神方面疾病与记忆相关疾病(如阿尔茨海默病、帕金森病)组合在共同作用时,对老年黄斑变性发病风险有显著的协同效应。这说明多病共存可能通过复杂的相互作用机制,加剧老年黄斑变性的发生风险。

该研究提示,预防老年黄斑变性,不仅要加强对高血压、糖尿病、心脏病等常见慢病老人的筛查,还要关注多病共存的高风险患者群体,采取综合干预措施。张健

## 大蒜漱口水抗菌效果好



目前市场上的常见漱口水,有效成分大多为氯己定。但英国《草药医学期刊》刊发的一项最新研究称,含有大蒜提取物的漱口水,抗菌效果比这些常见漱口水更强。

阿联酋沙迦大学研究人员梳理了近年来有关漱口水抗菌效果的若干研究文献。由于从大蒜中提取的大蒜素具有很强的杀菌效果,多项研究将大蒜漱口水与普通漱口水进行了对比。结果发现,在特定浓度下,大蒜漱口水的抗菌效果更出色。不过,相比氯己定漱口水,大蒜漱口水有一个比较明显的劣势,就是气味更冲,刺激性更强,可能会让很多人感到不适。正因如此,氯己定含量仍是目前市场上普通漱口水产品的金标准。研究人员表示,尽管大蒜漱口水在日常使用中具有劣势,但其优秀的天然抗菌效果,显示出在医疗卫生市场上的应用潜力。赵乾铮

## 北方人最容易水果过敏

提到食物过敏,很多人首先想到的是海鲜或者坚果。但在2025年美国过敏、哮喘和免疫学会年会暨世界变态反应组织联合大会上,我国研究人员公布的一项新研究发现,水果是中国北方最常见的过敏原。

北京协和医院变态反应科刘爽博士研究团队于2023年9月开始,对陕西省榆林市近1.24万名参试者展开研究,通过问卷调查收集了参试者不同种类食物摄入情况及食物过敏等数据。结果发现,自我报告的食物过敏患病率以及可能食物过敏发病率分别为1.9%和0.41%。女性和城市居民食物过敏发病率明显高于其他人群。就食物过敏原而言,水果最常见,其余依次是海鲜、坚果/种子、牛奶。通过实验室检测确认,最常见的食物过敏原也是水果,其次是坚果/种子、牛奶、鸡蛋和香料。新研究还发现,在6岁以下儿童中,最常见的食物过敏原是水果、鸡蛋和牛奶。在成年人中,最常见的过敏原是水果、海鲜、坚果/种子、蔬菜。其中,花生过敏的发病率为0.16%,65%的患者有严重过敏反应史(如过敏性休克)。

研究人员表示,与欧美国家相比,中国食物过敏原谱稍有不同。在中国北方,水果过敏最常见,而鸡蛋、牛奶和谷物过敏发病率相对较低,花生过敏较为少见。新研究为我国食物过敏的预防和管理提供了重要依据。

还有很多人关心,哪种水果容易导致过敏。欧盟呼吸道健康委员会调查数据显示,桃子稳居致敏水果排行榜之首,紧随其后的是苹果、猕猴桃、香蕉和甜瓜。北京协和医院的相关研究也发现,桃子是最常见的致敏水果。此外,对桃子过敏的人,对芒果、苹果等也可能过敏,要多加注意。陈林烽

## 揉两穴护乳腺

工作上受了委屈往肚子里咽,辅导孩子作业常气到胸口发闷,生活中的琐事像乱麻一样捋不清……女性若长期心情不好、爱生闷气,会给乳房埋下祸端。日常舒缓不良情绪,可勤按“消气穴”。

**膻中穴** 膻中穴被称为“气会”,位于两乳头连线的中点,是全身气机运行的“总指挥部”,有宽胸理气的功效,能把闷气排解出去。胸闷、心慌或憋屈想哭时,可勤按该穴。具体操作方法:伸出大拇指,指腹放于膻中穴上,顺时针按揉,力度不用太大,感觉到局部有轻微的酸胀感即可,每次揉3至5分钟。



**期门穴** 期门穴位于乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸处,是临床常用要穴,可理气解郁、调理乳腺。具体操作方法:用大拇指指腹在期门穴上轻轻按揉,力度以有酸胀感为佳,每次揉3至5分钟即可。张章

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

## 春分养生 平衡为要

昼夜均分春意浓,  
阴消阳长万物向荣。  
早起勤动形神共养,  
温食揉穴通风闻香。

春分是春季的重要节气,象征着阴阳平衡、昼夜均分。此时,自然界处于阴消阳长的转折期,万物欣欣向荣。人体作为自然界的一部分,受此时环境影响,会出现烦躁易怒、睡眠欠佳等肝气郁结或阴阳失调的健康问题。若能顺时调整身体,即可保证各脏腑平衡运转。

**作息微调** 春分时节,可配合自然界阳气生发的特点调节作息,例如

适当早起,让人体阳气随着清晨的阳光而生发,起床后在空气流通的地方深呼吸3至5分钟,既能疏肝理气,又能平和心神,减少疲惫感。习惯晚睡或作息不规律的人群,不必操之过急、过分追求早睡,可先从减少咖啡、茶等提神饮品入手,以固定起床时间为目标,循序渐进地调整作息。这个过程就像倒时差一样,要给予身体足够的适应时间,切忌因追求立竿见影的效果而陷入焦虑和自责。

**运动调养** 保证夜间优质睡眠的同时,白天可通过适度运动来调养身心。晨起可以练习10至20分钟的太

极拳或八段锦,傍晚则适宜散步20至40分钟。运动以微微出汗为度,切勿过于劳累,这样既能促进气血运行,又不会耗伤阴气,是中医养生动静结合、阴阳调和的良好体现。

**饮食养阳** 春分后,阳气虽盛于外,但内里尚虚,饮食上宜选择辛甘微温的食材,如山药、莲子、大枣、葱、姜等,助阳气生发舒展;减少苦寒之品,节制冷饮冷食,以免损伤脾胃阳气;可以适当饮用一些疏肝理气的茶,如菊花茶、玫瑰花茶等,有助维持肝气条达、气血通畅。

**日常揉穴** 每天利用碎片化的时

间,按揉有疏肝理气功效的穴位,如太冲穴(足背第一、二跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中)、合谷穴(手掌第一、二掌骨间隙处)和内关穴(腕横纹上二寸,两筋之间),每个穴位按1至2分钟,以局部有酸胀感为度。

**居室温馨** 居室环境对调节身心至关重要,建议每天开窗通风,保持空气新鲜,室内温度、湿度要适宜。可以在室内摆放一些绿色植物,以养目舒心。亦或在卧室使用淡雅的香薰或芳香精油等,既能解郁醒脑,又可宁心安神。此为中医芳香避秽之法,对调节情志、舒缓心情大有裨益。魏蔚

## 求医问药

### 早期轻度损害无大碍 过敏反应基本能恢复 “降酶特种兵”不能单独用

**咨询:**我的转氨酶比正常标准高出好几倍,医生开了联苯双酯,这药能治好我的肝病吗?

**读者** 张先生

**解答:**肝脏是人体最大的“化工厂”,肝细胞好比“工厂”内的“车间”,谷丙转氨酶是“车间”里作业的“工人”。当肝细胞遭受攻击,“车间”围墙破损时,“工人”便会逃到血液中,这时我们抽血化验的谷丙转氨酶就会升高,反映了肝脏受伤时肝细胞膜出现破损。

而联苯双酯作为我国自主研发

的药物,其主要功效是降低血液中谷丙转氨酶水平,是当之无愧的“降酶特种兵”。联苯双酯作为应急“指挥官”,会迅速稳住“军心”,阻止“工人”继续外逃,同时要组织抢修破损的围墙,尽快恢复工作环境。正是通过上述“降低谷丙转氨酶活性”和“修复肝细胞膜”的药理机制,联苯双酯得以显著降低血液中谷丙转氨酶数量,达到降酶效果,因而它成为了临床治疗肝损害的常用药物。

然而,联苯双酯仅是一名得力的“指标管理员”,而非解决难题的

“根治大师”。联苯双酯能改善指标,而降酶不等于治愈,对于引起肝损伤的根本原因,如肝炎病毒、酒精刺激、自身免疫攻击等,其作用非常有限。因此,联苯双酯通常被定位为辅助药物,需要与抗病毒等“治本”药物联合使用。一般适用于以下情况:

1. 病毒性肝炎急性期或活动期,谷丙转氨酶显著升高时,合理使用有助快速改善肝功能指标。

2. 化学性肝损伤的恢复期,如服用药物、接触有毒物质等导致肝损

伤,在去除病因后的恢复阶段可辅助使用。

3. 单纯转氨酶升高,在排除常见病后,医生会建议使用。

患者服用时,需遵医嘱,切忌自行使用药物,或随意调整药量。因为治疗期间,除谷丙转氨酶外,医生还会根据其他血液指标、肝脏影像检查全面评估肝功能,并非盲目降酶。孕妇、哺乳期女性、儿童等特殊人群应用时需格外谨慎。此外,用药期间一旦出现不良反应,要尽快就医。

田驹 杜建成 余昌中