

年纪轻轻，为何突然耳鸣耳聋？

赵飞(化名)今年27岁,在北京某互联网公司工作,最近突然耳鸣,难以入睡。于是,赵飞前往北京中医药大学东直门医院。经过检查,医生判定,他得了突发性耳聋。

据了解,突发性耳聋是一种突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失。听力下降是最主要的症状,大部分患者会伴有耳鸣。部分患者会出现眩晕症状,感觉自身或周围物体旋转、站立不稳,还会恶心、呕吐等。

突发性耳聋日益年轻化

“突发性耳聋可以发生在任何年龄。但最近几年,这种病明显呈年轻化趋势。”哈尔滨医科大学附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科二病房主任、教授张天虹说。

在某社交媒体平台上,记者以“突发性耳聋”为关键词搜索,

发现不少“经验帖”。“确诊突发性耳聋了,大家都怎么好的”“记录突聋”“我的第一篇日志,献给突发性耳聋”……

记者联系了一名年轻患者。他叫刘鹏(化名),今年25岁,在福建福州工作。他平时工作不忙,

喜欢游泳和潜水,身体一直都非常好,对这次患病深感意外。刘鹏回忆,发病前一晚,他和朋友喝了很多酒,很晚才睡。醒来后,他感到听力下降明显,耳朵总是嗡嗡作响。去医院检查后,医生诊断,他得了突发性耳聋。

发病72小时内是治疗黄金期

记者在张天虹的诊室,目睹了一名年轻男子被诊断为突发性耳聋的过程。首先,医生在可视化设备的帮助下,检查了该患者的外耳道,并未发现类似耳膜穿孔等病变。其次,医生在患者听力检查的结果中发现,患者低频听力损失明显。综合问诊情况,张天虹判断,患者得的是突发性耳聋。

“突发性耳聋患者有的是低频听力下降,有的是高频听力下降,还有的是平坦型听力下降。年轻患者以低频听力下降为主。”张天虹说,突发性耳聋的诊断并不难,难在及时治疗,最佳治疗时间是发病72小时内,治愈率大概有90%以上。超过这个时间,治愈率只有30%~

40%。治疗窗口期为什么这么短?张天虹解释,人能听到声音是靠耳蜗毛细胞,它很脆弱。当这种细胞早期出现问题时,能够用药物进行治疗。但是随着时间推移,这种细胞很难恢复正常功能。

耳鸣“不痛不痒”,很多人并没有把它当回事,容易错过最佳治疗期。在某社交媒体平台,记者看到,一些人因错过治疗的黄金期,只得“退而求其次”。一名患者在一篇文章中写道:“听力损失一点无所谓,不要让我耳鸣了吧,太难受了。”在突发性耳聋的治疗上,张天虹介绍,糖皮质激素是重要药物,可以减轻内耳炎症反应和水肿,改善血液循环。此

外,还有一些营养神经类药物,可以促进神经细胞的代谢和再生。症状较轻者可以口服药物,严重的需要输液,甚至住院治疗。

中医针灸在治疗突发性耳聋方面也有一定效果。哈尔滨医科大学附属第一医院针灸科主任、教授周凌云介绍,针灸能起到“疏通经络、打通经脉”的作用。周凌云介绍,从中医角度看,熬夜、暴怒、感冒、高血压等都有可能诱发突发性耳聋。中医讲究辨证施治,目的是准确把握疾病的本质,从而为治疗提供依据。根据患者的不同情况,施针的穴位和手法也不同。除了针灸,还可以口服中成药,改善耳部血液循环。

大家要合理安排工作和生活

虽然医学界还没有明确找到突发性耳聋的致病原因,但受访医生都认为,合理安排工作和生活,避免焦虑和情绪波动,能在一定程度上预防该病发生。

快节奏的生活使人们处于

“内卷”之中,每个人的压力都很大。“我们治疗突发性耳聋的手段是改善局部血液循环,运动也能起到这样的作用。如果血液循环好了,发病的概率会降低。”张天虹说,年轻人应该加强体育锻炼,放松身心。若出现不适症状后,大家要第一时间就医,千万不能掉以轻心。张天虹特别提到,突发性耳聋十分“狡猾”,有一定的复发概率。为预防复发,张天虹还建议,如果大家感到

某段时间压力较大、情绪波动明显,可以口服营养神经类药物,防患未然。

中医提倡“调养不治”“未病先防”,周凌云建议大家规范作息,保持乐观心态,增加体能锻炼,修身养性,可以每天给自己15分钟的放空时间,让大脑静下来。“另外,大家洗澡的时候可以按压‘涌泉穴’。这个穴位在脚底,当把脚蜷缩起来的时候,脚底出现的凹陷处就是涌泉穴。按压‘涌泉穴’可以使气血上达于耳,促进耳部血液循环。”周凌云还推荐了护耳小妙招。

据《中国青年报》

新闻速读

本地新闻

1.日前,由亚洲国际电影协会、亚洲国际电视艺术家协会、亚洲国际音乐协会共同主办的2024首届亚洲国际电影节颁奖典礼在澳门举行,来自23个国家和地区的619部参赛作品入围金鸡奖五大单元的评选。作为本届电影节的特邀嘉宾,祖籍烟台的谢萍以其院线电影剧本《殇情》获得金鸡创投单元最佳原创剧本奖。

2.近日,中国农业大学在烟台增设了水产学科硕士学位授权点。

3.近日,烟台机场开通宜昌-烟台-沈阳航线,每周一、三、五、七执飞。

4.近日,烟台首个红十字文化公园正式揭牌开园。该园位于莱山区植物园东侧,具备文化宣传、游览休闲等多种功能。

5.为拓宽道路交通事故纠纷多元调解渠道,近日,招远市道路交通事故调解中心正式揭牌运行。

6.今年,烟台市出台了青年人才新政3.0版,计划用3年时间吸引20万名青年人才。近期,在全国各高校开展的“名企名校行”活动中,烟台青年人才新政3.0版作为重磅人才政策,引起了高校师生的关注。

国内新闻

1.近日,长征十号系列火箭成功完成整流罩分离试验,标志着该系列火箭初样研制又迈出了坚实一步。长征十号是我国新一代载人运载火箭,将助力我国实现2030年前载人登月目标。

2.近日,我国科学家首次在山脊发现陨石坑。新发现的陨石坑位于黑龙江省海林市北部群山之中,直径达1360米,呈椭圆形的簸箕状。

3.近日,我国科研人员通过研究一组来自重庆的渝州生物群化石,发现了三叠纪末大灭绝后中国已知最古老、最复杂的湖泊生态系统。

4.11月23日,在2024国际雪车联合会钢架雪车世界杯延庆站女子钢架雪车比赛中,内蒙古运动员赵丹以2分04秒27的成绩夺得冠军,成为中国首位女子钢架雪车世界杯冠军。

5.明年起,大中型客货车驾驶证申请年龄上限拟延长至63周岁。

