

# 张学友“耳水不平衡”是怎么回事

近日,62岁的张学友在马来西亚举办演唱会时,突然失去平衡摔倒在舞台上。张学友随后解释称,自己从小有“耳水不平衡”,几乎每年都会发一次。什么是“耳水不平衡”?什么原因会诱发这种疾病呢?

## 耳膜“迷路”积水会导致眩晕

南京市中西医结合医院耳鼻咽喉科副主任医师朱晓燕介绍,人体的内耳结构复杂而精细,又称“迷路”,由骨迷路和膜迷路构成,含有听觉盒平衡系统的感觉终器。“耳水不平衡”实际上就是内耳膜迷路积水——耳性眩晕综合征,即梅尼埃病。这种病临床上主要表现为反复发作的眩晕、波动性渐进性听力下降及耳鸣、耳胀满感。

## 过度劳累和情绪波动都会诱发此病

据了解,梅尼埃病发病原因目前不太明确,多数患者是单耳患病,少数可为双耳患病。临床上一般以40—60岁这个年龄段的患者居多,过度劳累和情绪波动都会诱发此病。发病时眩晕会反复发作,每次持续20分钟至12小时不等。发作时常感到自身或者周围物体旋转,



(视觉中国)

伴有恶心、冒冷汗等反应。间歇期眩晕缓解。

梅尼埃病早期眩晕发作时听力下降明显,间歇期时听力部分恢复,后期听力永久丧失,不再可逆。所以,做好早期和间歇期的有效干预非常重要。一般该病发作前或者发作时患者伴有耳鸣或者耳闷胀感,间歇期时耳鸣、耳胀减轻或者消失。

“如果抓住间歇期进行有效预防,可以避免发作期的频繁到来。”朱晓燕说,梅尼埃病患者间歇期要注意以下6个要点:1.低盐低脂饮食;2.避免饮用浓茶、咖啡、酒等饮

品;3.保持规律的作息,尤其是按时、充足的睡眠;4.保持良好的情绪状态,避免焦虑不安和压力过大的情形;5.选择一种适合自己的温和的运动或者锻炼方式;6.进行适合自己的前庭康复训练。

最后,朱晓燕特别提醒,眩晕分为中枢性眩晕和周围性眩晕。梅尼埃病发作期的眩晕属于周围性眩晕,耳源性眩晕是周围性眩晕的主要构成部分。出现眩晕症状要及时到耳鼻咽喉科等科室就诊,必要时需要多学科联合诊治,可以避免患者走弯路,取得最佳的治疗效果。(杨璞)

## 初秋时节 谨防食源性疾病“闹事”

初秋时节,余暑未消,凉菜、西瓜、冷饮等依旧是不少人的最爱,仍要特别当心发生胃肠道疾病。江苏省中医院脾胃病科副主任中医师李秀源提醒,这个季节气温依旧很高、湿度仍然很大,有利于各种致病微生物的繁殖,食物容易腐败变质,一旦储存、加工不当,就容易引起食源性疾病。所以,一定要注意饮食卫生,避免“病从口入”。

食源性疾病以胃肠道症状为主,就是人们常说的“上吐下泻”,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,可伴有发热、头晕头痛。除了消化系统症状以外,食源性疾病还可能会引起严重的脏器损害,危及生命。那么,发生腹泻该怎么办?

### 1. 勿滥用止泻药物

腹泻往往是一种自限性疾病,出现轻微的腹泻能够自愈。止泻药只是一种缓解症状的药物,并不能针对腹泻的根本原因进行治疗。对于不洁食物导致的感染性腹泻,排便是人体的一种保护机制,通过腹泻可以将毒素排出体外。滥用止泻药物可能导致毒素在体内停留的时间变长,对肠道造成伤害,引起更严重的疾病。

### 2. 饮食调节

饮食上应避免高纤维、高糖、油腻、高脂的食物,要选择一些清淡、少油和易消化的食物,少食多餐。不宜完全“禁食”,因为腹泻会导致大量营养物质丢失,需要通过进食摄入一些营养物质。

### 3. 及时就医

如果腹泻严重,尤其是出现脱水、电解质紊乱的症状,一定要及时就医,进行血常规和便常规检查,明确是否存在感染。有基础疾病(如糖尿病、心脑血管疾病)、身体虚弱、年幼或高龄患者,要在医生指导下对症用药。常用的药物包括口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。

预防腹泻的重点是一定要注意食品安全,勤洗手、尽量吃熟食、喝温开水。饮食宜清淡、易消化,避免过食辛辣、生冷、油腻的食物,养成良好的饮食习惯。平时可适当用薏仁、山药、芡实等药食同源之品熬粥食用,以达到健脾化湿、扶正固本、预防腹泻的目的。(沈庆)

## 祛暑清补 喝点冬瓜鸭肉汤

夏末秋初,天气依然炎热,人体出汗较多,会消耗体内的各种营养物质,特别是矿物质,如果不及时补充就会导致体液失调、代谢功能紊乱。同时,天气炎热会影响人体脾胃功能,减少胃液分泌,加上睡眠不足,进而影响食欲,表现为气虚或气阴两虚。根据“虚则补之”原则,下面推荐一款养胃滋阴的食疗方——冬瓜鸭肉芡实薏仁汤,供有需要的朋友酌情试用。

**食材** 水鸭(约1500克)1只,冬瓜500克,芡实30克,薏仁30克。

**用法** 将水鸭剖开、去内脏、洗净、斩成小块,带皮冬瓜洗净、切成小块,一起放入瓦罐中,加入芡实、薏仁和适量清水。先用大火烧开,然后用小火炖煮1.5小时至鸭肉烂熟,加入少许食用盐、鸡精等调味品即可。吃鸭肉、冬瓜,喝汤,可分数次食用完。

**功效** 鸭肉性偏凉,具有养胃滋阴、利水消肿的功效。《日用本草》中记载:鸭肉可“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血解水,养胃生津”。冬瓜具有利尿消肿、清热化浊、调脂美容的功效。再加上健脾益气、利水渗湿的芡实和薏仁,所以本食疗方具有补益虚损、清暑滋阴、健脾化湿之功效,为酷暑季节清补之佳品。(傅萍)

## 品牌展示



### 牙博士口腔

DENTAL DOCTOR

(闽)泉经医广【2022】第09-16-01号



### 美亚健康

MYA HEALTH CHECKUP

体检

健康热线: 2867 3333

泉州市美亚健康管理有限公司鲤城学院综合门诊部

地址: 泉州市鲤城区学府路112号科技中学基金楼

(闽)泉经医广【2022】第01-29-01号



### 泉州爱尔眼科医院

QUANZHOU AIER EYE HOSPITAL

电话: 0595-28899100

地址: 丰泽区湖心街东段25号宏泰兴3号楼(第一至七层)

(闽-泉-丰)医广【2022】第11-09-58号

## 增进异业互动交流 促进妇产行业高质量发展

早报讯(记者郑巧伟 郭剑平)在互学互鉴中促提升,在交流中走向合作,在联动中共谋发展。8月23日上午,由《东南早报》发起的“泉州民营医疗行业头部品牌高质量发展”沙龙在泉州福兴妇产医院举行。

宽大的双人床,房间内生活用品一应俱全,张女士靠在床头与家人一起和襁褓中的婴儿开心地交流互动……这样温馨、豪华的环境,并不是在酒店客房,也不是在家里,而是在妇产医院。带领与会人员参观福兴妇产医院的高国泉总经理介绍,

为提高孕产妇的就医体验,切实增强住院获得感,他们持续推进医院高质量发展,让产妇享受到高品质的医疗服务。今年4月中旬,福州福兴妇产医院夫精人工授精技术通过国家专家组评审,标志着该院生殖医学中心正式开展辅助生殖助孕技术,今后待时机成熟,泉州福兴妇产医院也会增加生殖学业务。

活动当天还举行了互惠签约仪式。泉州福兴妇产医院分别与市营养健康协会、泉州爱尔眼科、泉州牙博士口腔、泉州美莱、美亚体检签订

互惠框架协议。国家二级公共营养师黄敏清和国家二级营养师许容钦一起分享在孕期和产后如何科学地补充营养,让与会人员获益匪浅。

为助力我市社会办医高质量发展,《东南早报》于2022年发起“泉州民营医疗行业头部品牌高质量发展”沙龙,并先后走进泉州多家头部品牌医疗机构,希望通过经常性的实地走访、调研、交流,促进医疗机构之间互学互鉴,探寻社会办医高质量发展的脉络,得到业界的充分认可和欢迎。