

# 累到耳朵嗡嗡响，这是疾病信号

## 感音性耳聋，把握 72 小时黄金救治期

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

长沙的陈先生工作很忙，最近一段时间左耳总是嗡嗡作响，听力下降，以为是疲劳所致，没想到过了一段时间左耳突然听不到声音了。

4月2日，陈先生急忙到湖南省人民医院马王堆院区耳鼻咽喉头颈外科三科就诊，经系列检查，陈先生被确诊患上了突发性耳聋。

该院耳鼻咽喉头颈外科主任王宁介绍，突发性耳聋是一种突然发生的、原因不明的听力丧失，多数是一侧听力下降或完全丧失。

大多数患者是在晚间或晨起时发病，起初只是感到单侧或双侧耳朵耳鸣，伴有听力下降、耳聋、部分患者可出现眩晕，严重的患者有恶心、呕吐，通常一周内眩晕即可逐渐消失，约有 1/3 病人听力在 1~2 周内亦可逐渐恢复，如一个月后听力仍不恢复，多为永久性感音性耳聋。

突发性耳聋各个年龄段均有可能发病，以中老年人居多，但近年来年轻人发病有增多趋势。

王宁提醒，突发性耳聋病情急、进展快，一旦发现需及时治疗，越早治疗，效果越好——72 小时是黄金救治期，越早治疗，听力恢复的可能性越大。如果出现突然听力下降、耳朵突然出现“嗡嗡”响“嗞嗞”响或耳闷感等状况，请及时到正规医院就诊。

但由于突发性聋病因尚不明确，并无针对性的预防措施，作为常态化的预防措施，日常生活中可注意以下几点：



图片来源于网络



扫一扫，  
分享科普知识

**1 慎用药物，避免耳毒性药物。**避免耳毒性药物，很多人觉得小病可以自行购买药物，却往往因不当服用药物，引起耳鸣、耳聋，常见的有阿司匹林类，某些抗生素包括庆大霉素、链霉素等。

**2 张弛有度，防止过度劳累，**注意劳逸结合。加强锻炼，增强体质，避免感冒，预防病毒感染。机体的免疫功能高，阻挡“外力”的进攻，从而防止突发性耳聋的发生。

**3 稳定情绪，不要狂喜暴怒。**保持身心愉悦。众所周知，情绪激动时可导致体内肾上腺素分泌增加、体液调节失衡，造成内耳血流受阻、血循环障碍，可能会导致突发性耳聋。

**4 饮食健康，控制慢性疾病。**保持均衡饮食，多吃新鲜蔬果。减少烟、酒、咖啡等带来的刺激，控制高血压、高血脂及糖尿病等全身慢性疾病。

**5 养成良好的生活习惯。**劳累、通宵熬夜、紧张、吸烟、喝酒等不良习惯会影响内耳血液供应而出现功能障碍，进而引发突发性耳聋。

**6 警惕耳鸣、外伤等伤害。**避免接触噪声、避免耳外伤和耳部的感染，耳朵如果出现耳鸣如蝉鸣、“嗡嗡”声时，可能是突发性耳聋的先兆，此时，应及早到正规医院耳鼻喉科就医。

## 手足口病会复发吗 文 / 何朝红 (湖南省儿童医院重症医学一科)

手足口病是婴儿和儿童的一种常见疾病，它分很多类型，有一种病毒导致手足口病后，身体可以获得对这种病毒的免疫能力，这种免疫能力能够持续比较长的时间，在这段时间之内，病毒再次感染人体，是不能导致手足口病症状的。

但是其他病毒在这段时间之内感染人体，仍然能够导致手足口病的症状。从临床观察上，手足口病确实是可以反复得的。如果在手足口病的流行期间，一个人得两次甚至三次手足口病，都是可能的。手足口病以手、足、口腔、臀部起疱疹

且伴随上呼吸道感染症状。若治疗不及时，容易引起肺炎等严重并发症。需要在医生指导下口服药物，病程在一周到十天左右。所以加强护理，预防并发症，适当多喝水，避免辛辣油腻食物，是预防疾病的好办法。

## 了解胎儿黄疸的三种程度

文 / 李明 (湖南省儿童医院胎兒与新生儿外科)

新生儿黄疸有 3 个分度：1. 轻度。轻度的新生儿黄疸，属于生理性的黄疸，孩子黄染并不明显，孩子精神食欲很好，不影响吃奶和反应状况，也没有明显皮肤瘙痒这些情况。轻度的新生儿黄疸，总胆红素的数值在 60 以下。2. 中度。中度的新生儿黄疸，皮肤可以见到比较明显的黄染，孩子会

有一些皮肤瘙痒的症状，但是大部分孩子状态也还可以，没有明显的烦躁、易激惹、厌食、吐奶等情况。3. 重度。重度的黄疸，黄染就非常明显，中医称之为色黄如橘，它是一个很鲜亮，很鲜明的橘黄色。黄疸的总胆红素数值在 120 以上，新生儿黄疸，如果到了重度情况，需要引起重视，必要的时候完善相关的检查，积极的治疗。

## 新生儿脐疝的谣传你别信 文 / 刘玲 (湖南省儿童医院新生儿三科)

关于新生儿脐疝，最近出现很多谣传，有绑硬币的、贴胶带的、更有甚者切腹放气。脐疝，是婴儿常见发育缺陷性疾病，由于脐部筋膜缺损导致脐环呈开放状态，使腹腔内容物突出，脐部皮肤呈半球形或圆形肿块。多

见于早产儿、有肠绞痛并经常哭闹的婴儿，一般需半年到一年的时间康复。早产、肠绞痛都会诱发出现脐疝。一般数月内随早产婴儿长大，肠绞痛不断缓解，脐疝也随之逐渐改善，直至消失。当哭闹比较剧烈的时候，我们可

以在脐部适当加压促进脐上内容的还纳，给生长创造机会，以利于脐环的闭合。如果 2 岁以后，脐环没有缩小、症状持续存在或有脐环缺损增大者，结合家族史和父母意愿可作为手术相对指征。

## 智力障碍儿童康复训练方法

文 / 胡杨 (湖南省儿童医院康复一科)

一. 功能训练：1. 感知训练：包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、时间知觉等；2. 口语训练：包括语言障碍训练、口语训练、日常的语言交往训练，同时结合点头、摇头、微笑等动作和表情让口语交往更生动；3. 肌肉训练：包括大肌肉群训练和手功能活动训练，合理的控制

力度和速度，由易到难逐步加深。二. 智能训练：对患儿注意力、记忆力、思维能力的训练，做到认识外界事物，对日常生活做出正确的反应。配合环境解决生活上的问题，与他人也能建立良好的关系，友善合作并适应社会。三. 异常行为矫正训练通过正面强化、消退、塑造、条件强化、错误惩罚等对智障儿童的异常行为进行技术矫正。

## 为什么儿童会有输尿管结石 文 / 刘萍 (湖南省儿童医院泌尿外科)

对于儿童输尿管结石，我们需要知道泌尿系统结石形成的危险因素有哪些？

(如糖尿病、高血压、肥胖等)与儿童泌尿系统结石发病相关。

食的组、变更使儿童结石的风险降低。儿童输尿管结石常见的临床症状包括血尿、腰腹痛或伴恶心呕吐、尿路感染等。临床药物性结石多表现为腰腹痛、无尿或少尿、同时伴有恶心呕吐、纳差等消化道症状。

3. 局部原因：尿路梗阻、感染和尿路中存在异物是诱发结石形成的主要局部因素。4. 饮食与药物：食物代谢在儿童泌尿系统结石形成中发挥很大作用，不同饮

## 儿童鼻炎预防小妙招 文 / 敬云龙 (湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科)

1. 居处常开门窗，使居室多接受阳光的照射，保持空气流通。2. 加强锻炼，适当进行户外运动，增强体质使正气充沛，以抵抗外邪的侵入。3. 在此病流行时，小儿尽量不去商场、戏院、公园等公共场所。4. 在

疾病流行之际，出门要戴口罩。多吃大葱、大蒜、生姜等有预防作用。5. 病者应多卧床休息。卧室宜温暖明亮，但应避免直接吹风及强烈阳光直射。6. 禁食辛辣、烟、酒、水族鱼腥食物，可多吃水果。7. 感冒流行期间，

卧室内可通过食醋熏蒸来消毒。8. 在发病期间，必须强调正确的擤涕方法。9. 分泌物的处理、消毒。10. 如在严冬，可以多做日光浴。11. 养成早晚洗鼻的良好卫生习惯，为鼻腔组织提供良好的生理环境。

## 小儿口腔溃疡是怎么回事

文 / 严瑾婷 (湖南省儿童医院口腔科)

小儿口腔溃疡是种最常见的口腔黏膜疾病，以唇、颊、舌部多见。导致小儿口腔溃疡的原因：1. 缺乏维生素 B。小儿缺乏维生素 B 就会比较容易引起口腔黏膜溃疡。2. 创伤。小儿会因为磕碰、刺伤、咬伤等被细菌感染，一旦患处被感染之后也会造成口腔溃疡。3. 体内

多寒热。小儿如果大量食用高热量食物就会出现身体过热从而引发口腔溃疡。4. 系统性疾病。比如说胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等都会在一定程度上引起小儿口腔溃疡。5. 其他因素。比如说营养因素、病毒感染、精神因素、遗传因素等，或者缺乏微量元素锌、铁、缺乏叶酸等都会增加口腔溃疡发病的概率。