

掏耳朵不当会感染疾病

■ 唐亦

把细长的挖耳勺或者棉签,伸进耳朵里,每一次触碰都是引来一阵酥麻。如果经过一阵摸索,能从里面挖出来一大块耳屎,那种由内而外的成就感,想必许多人都有过,让许多人欲罢不能。但许多人不知道的是,掏耳朵不当,可能会引起疾病感染。

掏耳朵可能诱发交叉感染

外耳道乳头状瘤,由乳头瘤病毒(hpv)引起的。例如在采耳店里,如果挖耳勺消毒不充分,不同的顾客用同一把工具,就很容易引起交叉感染。

外耳道乳头状瘤表现为早期会出现耳道痒感、阻塞感或听力减退;之后挖耳可伴有出血或挖出“肉块”样物;伴发感染时可出现流脓、耳痛。另外,还可见外耳道有大小不等的单发或多发、表面粗糙不平、带蒂或无蒂的棕黄色肿物,触之较硬;有感染者可充血肿胀呈肉芽状;有局部血液循环障碍者可呈黑色,能部分自然脱落。

外耳道乳头状瘤虽为良性肿瘤,但是有恶变为外耳道癌的风险,要及时就诊。

经常掏耳朵 这些风险趁早了解

1. 引起耳屎分泌异常,降低保护耳朵的能力

经常挖耳朵,可能引起耳屎分泌异常,导致耳屎越来越多,而新分泌的耳屎由原本的片状变成碎屑状,从而降低保护耳朵的能力。

2. 耳屎越推越深,引发耳垢栓塞

我国耳鼻喉学会指出,用棉签掏耳朵,反而可能让耳朵里的耳垢越推越深,长期累积就可能形成耳垢栓塞。

一旦耳栓形成,就会出现耳痛、耳胀、眩晕、听力下降等问题,也可能引发炎症。

3. 损伤鼓膜,引起中耳炎或耳聋

鼓膜是一层非常薄的膜,厚度仅有0.1毫米,工具深入耳道后稍用力不当,就会伤及鼓膜,导致穿孔。

此时,一旦遇上耳朵进水或感冒,就容易引起中耳炎。

急性化脓性中耳炎可引起听力下降、眩晕、面瘫、脑膜炎、乙状窦血栓性静脉炎、脑脓肿等,这些并发症很多都是致命的。

如果急性中耳炎久不愈合,变成了慢性中耳炎,容易导致中耳结构逐渐被炎症破坏,造成永久的听力损失和耳鸣,甚至全聋。

因此一旦出现了持续性的耳痛、耳鸣、耳闷、听力下降就需及时就医检查。

耳屎并非一无是处 不用经常掏

其实耳屎并非“屎”,耳屎在医

学上又叫作“耵聍”,主要由脱落的皮肤细胞、汗毛以及耵聍腺分泌物等组成。不要以为耳屎是多余的,它其实也能帮助保护耳朵。

耳屎不仅能阻挡外界的灰尘颗粒,也能防止昆虫等微生物进入耳朵,有着保护外耳道皮肤和黏附外物的作用;耳屎还能缓冲声波对鼓膜的冲击,保护那些一直戴耳机的人;含有油脂的耳屎能使耳道保持一定的湿度,让耳道深处的鼓膜不会干燥;耳屎内含溶菌酶、免疫球蛋白、脂肪酸等,能在耳道皮肤表面形成一层酸膜,使外耳道处于酸性环境,从而具有轻度杀菌、抑制真菌生长的作用。

正确掏耳朵的注意事项

1. 掏耳朵前先洗净双手,以免将细菌等带入耳朵。

2. 将医用消毒棉签浸透温开水后稍稍挤干,放进外耳道内,并且朝一个方向轻轻旋转,即可将耳屎带出。最好不要使用挖耳勺等工具,以免损伤耳道或鼓膜。

3. 不要频繁掏耳朵,一般一周左右一次;但在灰尘较多的地方或有“油耳”的人可适当短一点,根据自己情况掌握。

此外,在外掏耳朵时务必保证用具消毒卫生,而在家用掏耳棒等工具时,也要做好专人专用、清洁到位,以免出现感染。

生酮饮食是把“双刃剑”

■ 顾中一

很多人对生酮饮食最大的认知应该是可以快速减重,它是一种提倡高脂肪、低碳水、适量蛋白质的饮食结构,受到一些减肥人士的推崇。究竟什么是生酮饮食?它真的那么好吗?

生酮饮食最早出现于上世纪20年代初,是治疗儿童难治性癫痫的一种特殊饮食模式。研究数据显示,生酮饮食能使14%癫痫儿童停止发病,使大约50%癫痫儿童发病强度降低。临床效果比较可观,随后这种疗法流传开来。慢慢地,人们发现生酮饮食还有别的用处——减重。通过限制碳水化合物的摄入,加速燃烧

自身脂肪,达到减脂的作用。

研究显示,短期执行生酮饮食的确能够有效减重,同时与心血管疾病相关的一些风险指标也能获得改良。但长期坚持这种饮食法存在健康风险。

1. 限制碳水化合物的摄入势必带来营养不均衡问题,极易导致营养不良、营养元素的缺乏,长期得不到纠正会发生严重的健康风险。

2. 脂肪代谢会生成酮体,酮体在血液中过量蓄积,就会引起酮症酸中毒,出现乏力、恶心呕吐、脱水、休克、呼吸带烂苹果的味道等。

3. 生酮饮食结构中脂肪占70%,这就要摄入大量的高脂食

物,而健康饮食中推荐限制胆固醇的摄入。如果是高胆固醇、高血压患者,在开始生酮饮食前一定要先咨询医生。

4. 短期生酮饮食使体内糖稳态受损,恢复碳水化合物摄入后血糖迅速升高引发代谢反应,导致血管细胞脱落。对心血管疾病高风险人群而言,使用生酮饮食法一旦血糖激增,会对血管产生不利影响。

所以,生酮饮食有利也有弊。对于减重困难的人群,在专业人士的监督下,也许可以短期尝试一下,但对于普通人来说,不要贸然采取生酮饮食。

夏季谨防虫媒传染病

■ 刘颖

虫媒传染病,是由蚊、蜱、螨、虱和蚤类等节肢动物为传播媒介的一类传染病,通过叮咬传播给人类,常见的有流行性乙型脑炎(以下简称乙脑)、登革热、疟疾、发热伴血小板减少综合征等,严重影响人们的生命健康。

预防虫媒传染病最重要的措施是防止蚊虫叮咬。首先要清除蚊虫滋生地。定期清除住宅周边积水,及时清理垃圾,搞好环境卫生和室内卫生;清理家庭及周围环境各类无用积水,水生植物容器或其他积水容器5-7天彻底换水一

次;保持畜舍、禽舍卫生,可定期对畜舍、禽舍进行喷洒消毒,同时要切实做好个人防护。注意居室灭蚊,采用诱蚊灯、蚊拍或蚊香等方式灭蚊,关好纱窗、纱门防蚊;外出活动尽量穿浅色长衣、长裤,扎紧领口、袖口和裤脚,并佩戴帽子,在衣服外表面和裸露在外的皮肤上喷涂蚊虫驱避剂;外出游玩时避免在草丛和灌木丛中长时间坐卧,游玩结束后认真检查头发、耳朵、颈部、腋下以及衣服缝和褶皱处等有无蚊虫附着。此外,疫苗接种可提高群体免疫力,如接种乙脑疫苗是预防

乙脑的有效措施。

一旦发现蚊附着在皮肤上,应尽快清除。可用酒精喷在蚊身上,使蚊头部放松或死亡,再用干净的细尖头镊子取出蚊。不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤或将蚊的头部留在皮肤内。取出后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况。

蚊虫叮咬后,出现身体不适,或突然出现发热、乏力、肌肉酸痛或皮疹等症状,建议及时到医疗机构就诊并告知医生相关暴露史,防止病情加重。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

高风险区人员 防疫指引

图/溪红柿



我要服从安排,绝不乱跑...

高风险区内人员应服从社区(村)统一安排,做到“足不出户,上门服务”,并配合做好核酸检测、健康监测等各项防控措施。密切关注自身是否存在发热、干咳、乏力、咳嗽、咽痛、腹泻、嗅(味)觉异常、鼻塞、结膜炎、肌痛等新冠肺炎相关症状,如有异常应立即报告,不得谎报、瞒报。



在取物品、核酸采样等开门环节应规范佩戴KN95/N95及以上级别口罩,并于开门前后做好手卫生。因就医等特殊原因外出时应全程规范佩戴KN95/N95及以上级别口罩。



a--tiu!

保持良好卫生和健康习惯,避免用手接触口鼻眼打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部衣服遮住口鼻。口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于垃圾箱内。清理垃圾时应将垃圾袋扎紧封口,外表面喷洒消毒后置于门口。



开窗通风咯~

居室通风每日至少上、下午各1次,每次不少于30分钟。每日至少进行一次湿式清扫,以保持清洁为主,必要时进行消毒。坐便器、淋浴排水地漏水封应及时补水,每天注水2次以上,每次不少于350毫升。没有水封条件的,在使用后应加盖封堵,或使用硅胶垫、胶带等材料进行封堵。