

“耳水不平衡”严重吗 患上了该怎么办

日前,歌手张学友在他的演唱会上突然头晕跌倒,之后站起来继续演唱。随后,张学友解释说自己从小有“耳水不平衡”,这次演出前半时,突然开始头晕,他衡量过是否出场,不过见到观众们已就座,还是选择了继续演唱。

那么,什么是“耳水不平衡”?对人体影响大吗?

什么是“耳水不平衡”

对于大多数人来说,“耳水不平衡”这个名字很新奇,到底是什么病?南方医科大学珠江医院耳鼻咽喉科中心主任张宏征介绍,“耳水不平衡”在医学上被称为“梅尼埃病”(又称“美尼尔氏综合征”),患者常会有发作性眩晕出现,特别是劳累、精神压力大、休息欠佳时易诱发。发作时常伴有恶心、呕吐、出冷汗等自主神经反射症状。

张宏征医生表示:“梅尼埃病是一种特发性的,病因没有完全明确的内耳疾病,在耳源性眩晕的发病人群中占第二位。当此病发作时,常常会伴随反复发作的眩晕,波动性感音神经性听力下降、耳鸣和耳闷胀感。”值得注意的是,随着疾病发展,

尤其是眩晕发病次数的增加,患者的听力也会逐步下降。初期一般是单侧耳,后期可能出现双耳听力下降。

在梅尼埃病患者的内耳中充满了内淋巴液,研究表明梅尼埃病的患者内淋巴液增多,呈现积水表现。这也是为什么叫“耳水不平衡”。目前可以通过内耳钆造影技术来判断内耳积水情况。

出现这几种情况要当心

广东省中医院耳鼻喉科主任医师李云英教授表示,梅尼埃病的发作为间歇性,发作期症状明显,间歇期无任何症状或残余部分症状。主要临床表现有:

眩晕
眩晕是梅尼埃病的主要症状,患者常以此为主诉就诊,眩晕突发,可为自身或周围物体的旋转、翻滚、摇摆或颠簸感,一般睁眼时感到环境的运动,闭眼时则感到自身的运动。
眩晕发作时间一般为数十分钟至数小时,很少超过12小时。在缓解期有不平衡或不稳感,可持续数天,眩晕常反复发作,复发次数越多,持续时间越长、间歇越短。

耳鸣

耳鸣是最早症状。在病程早期,耳鸣随眩晕的发作而出现,间歇期减轻或消失。

听力减退

梅尼埃病患者会出现波动性听力减退,听力在发病时有明显减退,随着眩晕的消失,听力有所恢复或恢复正常,听力总的趋势是随着发作次数的增加而每况愈下。患者听高频强声时常感到刺耳难忍。

其他症状

耳闷胀感或压迫感常被列为梅尼埃病的第四主征,恶心、呕吐、出汗及面色苍白等自主神经反应是剧烈眩晕发作时的伴随症状。

查出梅尼埃病该怎么办

李云英教授表示,梅尼埃病的治疗原则为“急则治其标,缓则治其本”。
1.发作期应卧床休息,采用低盐饮食,食盐量每日不超过1克。避免摄入含咖啡因的饮料和烟酒。症状缓解后可尽早下床活动,避免劳累。
2.西医有镇静、扩张血管、脱水、激素等综合治疗,尽快缓解症状。
3.可联合中药、中成药内服,艾灸、穴位贴敷、耳针疗法、针刺、穴位注

射等多种内外治法,这些治法能不同程度地改善梅尼埃病的眩晕及耳鸣、耳聋等症状,还可以预防本病的复发。

4.前庭康复治疗:适应症为稳定、无波动性前庭功能损伤的梅尼埃病患者,可缓解头晕,改善平衡功能,提高生活质量。

张宏征主任表示,对于梅尼埃病的治疗,以减少或控制眩晕发作,保存听力,减轻耳鸣及耳闷胀感为治疗目的,按照患者情况进行相应的治疗。病程初期可以口服药物为主,后期会有鼓室注射药物治疗,眩晕反复发作程度严重且药物治疗控制不佳的情况下选择手术治疗,比如内淋巴囊减压术、三个半规管阻塞术等。

对于患者而言,张宏征主任建议平时要注意以下几点,以延缓疾病发展进程:

- 1.规律作息,避免不良情绪、压力。
- 2.低盐饮食,可适当多饮水,避免咖啡、烟草和酒精类制品的摄入。
- 3.保持心态平和,不要对疾病过度担心。
- 4.前庭康复训练,如患者睁眼闭眼由坐到站并转身,控制姿态和行走能力,找出稳定的练习方法。通过训练可缓解头晕,改善平衡功能,提高生活质量。

(本报综合)

健康行

成渝地区双城经济圈结核病防控一体化战略合作启动

本报讯(通讯员 于涛 邹霞漫)近日,四川省疾病预防控制中心、重庆市结核病防治所共建成渝地区双城经济圈结核病防控一体化战略合作协议签约仪式在成都举行。

双方分别签署了《成渝地区双城经济圈建设结核病防控一体化发展战略合作协议》。协议明确了双方将共同做好成渝地区双城经济圈结核病防治工作;联合开展成渝地区双城经济圈结核

病患者信息协同管理,加强两地结核病防治科研合作,共同提升科研能力;联合开展结核病防治学科建设,加强学术交流;强化成渝地区双城经济圈结核病防治专家合作互访和人才培养等工作。

据悉,重庆市结核病防治所制定65岁及以上老年人、密切接触者重点人群结核病筛查方案,开展结核病筛查;出台耐药结核病监测工作方案,逐步落实“三个一”(发现1例、治疗1

例、管理1例)目标;以分片区、分阶段形式全面推进防治工作。

四川省则是以教卫联合加强学校结核病防控工作,启动无结核校园创建活动,开展暗访调研,明确要求发生聚集性疫情的学校预防性治疗比例达到90%及以上。以市州竞选的方式开展社会动员宣传,以“六进”为抓手建立百万志愿者活动省、市、县三级联动机制,省级已将肺结核、耐多药肺结核纳入基

本医疗保险门诊特殊疾病管理范围。

未来5年,川渝双方将在“寻求合作契合点携手共进促双赢”上形成高度共识,在结核病防治一体化发展领域进行深度合作,将以联合举办培训班、共同进行学科建设等形式,重点在监测信息互通、学生入学体检结果和患者休复学证明互认、流动患者协同管理等方面建立结核病联防联控机制,深入开展交流合作。

武汉协和重庆医院预计年底主体封顶

液、西瓜、绿豆汤等清凉物品。

切实做好防暑降温工作,保障项目安全生产。武汉协和重庆医院项目还举办“急救培训进工地”活动。此次活动由重庆市交通建设工程工会举办,旨在进一步增强一线工人的应急急救能力。活动现场,专业人士为大家普及急救救护技能,并现场教学如何正确使用AED(自动体外除颤器)设备。

“这样的培训既有理论知识,又有实操练习,非常实用。”中建八局武汉协和重庆医院项目安全实训营新员工李浩说,通过学习,他收获了急救知识,也进一步提高了个人的安全意识和应急救护能力。

此次活动是中建八局西南公司重庆分公司组织开展的2023年新员工安全实训活动之一。为了给项目建设保驾护航,公司还将组织开展夏季防暑、职业

健康讲座、反诈宣传等活动,持续聚焦职工需求,为职工办实事、解难题。

据中建八局武汉协和重庆医院项目负责人谢强介绍,项目目前正在进行地上主体结构施工,现场共有作业人员1700余人,塔吊13台,整个项目



武汉协和重庆医院建设现场。(重庆两江国际体育文化产业园投资有限公司供图)

预计2025年建成投用。

项目建成投用后,将助推重庆乃至西南区域医疗服务水平提质、生命健康产业发

重庆最新研究成果为肾透明细胞癌治疗提供新策略

状而得名。目前,脂质沉积的原因仍未明确。

表观遗传修饰的改变是肿瘤的重要特征之一,与肿瘤的发生、进展及耐药等密切相关。鉴于“脂质沉积”和“表观遗传修饰”在肾癌进展中的重要作用,江军团队从表观遗传角度,揭示肾透明细胞癌脂质沉积的新机制。

此项实验中,团队采用CRISPR-Cas9文库筛选,揭示了肾癌脂质沉积的表观遗传新机制,发现组蛋白去甲基

化酶PHF8是导致VHL突变介导的肾透明细胞癌脂质沉积的重要原因。

随后,团队采用PDX模型、移植瘤、细胞系和组织芯片等技术,充分论证组蛋白去甲基化酶PHF8通过调控c-MYC/TEAD1/GLUL信号轴,进而影响肾癌谷氨酰胺代谢重编程,导致脂质沉积,最终影响肿瘤生长。

江军介绍,这项研究提出GLUL抑制剂MSO单药及联合依维莫司,可有效抑制肾癌脂质沉积和肿瘤生

长,效果显著,为肾透明细胞癌提供了新的治疗策略。

陆军军医大学博士研究生彭松和王硕、硕士研究生汪洋和唐朋为该论文共同第一作者;陆军军医大学陆军特色医学中心泌尿外科刘秋礼副教授和江军教授、中国科学院上海营养与健康研究所秦骏研究员为该论文共同通讯作者;美国费城骨科医学院张殿政教授和中部战区总医院泌尿外科潘铁军教授为该研究的合作者。

人才管理模式,建立完善县域内中医药人才流动机制。在职称晋升、薪酬待遇、进修学习等方面给予优惠政策,提升基层中医药岗位吸引力。

推广基层中医药适宜技术

《方案》指出,将建成9个市级中医药适宜技术推广中心,发掘和推广一批独特具有地方特色的中医药适宜技术;每个区县建设1个中医药适宜技术推广中心,收集发掘当地有疗效、特色的中医药技术,整理并上报市级中医药适宜技术推广中心,提升培训、实训、实习能力,指导、规范、优化基层中医药服务。

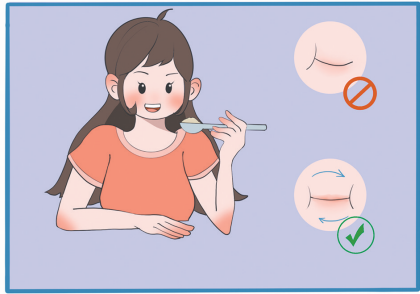
中医药适宜技术师资培训:整理完善常见病多发病中医药适宜技术筛选,推动开展中医药适宜技术师资人员培训。



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

牙周炎危害大,预防很关键

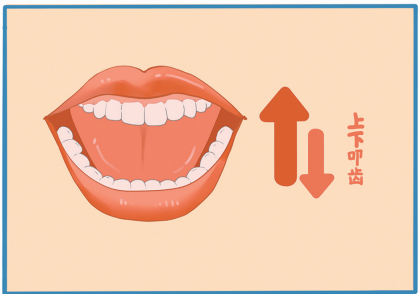


□图/溪红柿

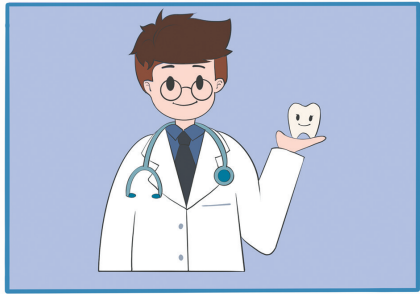
1.咀嚼姿势要正确。很多人在吃东西的时候习惯用一侧的牙齿进行咀嚼,这是错误的。正确的咀嚼方式应当是用两侧的牙齿交替进行咀嚼。不要偏向某一侧,因为这样容易加重一侧牙齿的负担,很容易诱发炎症,还容易出现牙齿萎缩的现象。



2.碳酸饮料要少喝。需要注意的是,如果喝了碳酸饮料,或者是吃了其他酸性食物,不要立刻刷牙。如果食用了酸性食物后立刻刷牙,酸性食物就会侵害牙齿表面,此时刷牙就会快速地损耗牙齿釉质。



3.叩齿运动要经常做。每天醒来后和睡觉前可以进行叩齿运动。叩齿运动可以理解



4.牙齿检查要定期。养成定期检查牙齿的好习惯。如果牙齿出现了问题,以及早发现,这样能最大程度降低治疗成本。

重庆医科大学附属儿童医院正式通过电子病历五级评审

本报讯(通讯员 灯灯)近日,国家卫健委医院管理研究所公示了2022年度电子病历系统功能应用水平分级评价,通过五级及以上新增医疗机构拟定名单,共计89家。重庆医科大学附属儿童医院正式通过电子病历五级评审,在同批医疗机构名单中,重庆仅有两家,标志着医院在信息化建设上迈进新征程,将更好地为医疗服务赋能,为广大儿童提供更加方便快捷的信息化服务。

电子病历系统功能应用水平分级评价,是国家卫健委为客观科学地评价我国医疗机构以电子病历为核心的医院信息系统建设现状和应用水平而推出的评价体系,最高评价为八级(五级以上为高级别)。电子病历应用水平评价是评价医院信息化水平的重要指标之一,也是国家三级公立医院绩效考核

的指标。同时,电子病历信息化建设对建立健全现代医院管理制度,保障医疗质量和安全,提高医疗服务效率,改善群众就医体验,加强医疗服务监管,促进“智慧医院”发展具有重要意义。

重庆医科大学附属儿童医院院长李秋表示,此次电子病历的评审是对该院电子病历信息化建设工作全面的测评与检验,通过五级评审也标志着医院在信息化建设上从门诊、住院、检验、检查、治疗、病历质控、信息利用等方面实现了全院信息共享和医疗决策支持。重庆医科大学附属儿童医院党委书记赵晓东表示,未来,医院将高度关注信息化安全与质量水平,不断夯实平台建设,努力实现信息化技术在医疗服务各应用场景中的成熟运用,为构建智慧医院新发展格局奠定坚实基础。

本报讯(通讯员 灯灯)陆军军医大学陆军特色医学中心泌尿外科江军团队研究发现,组蛋白去甲基化酶PHF8可导致肾癌脂质沉积,从而影响肿瘤生长,并为肾透明细胞癌的治疗提供新策略。研究成果于2023年8月2日在线发表于国际权威期刊Science(《科学》)子刊Science Advances(《科学进展》),影响因子13.6。

据了解,肾癌是泌尿系统常见肿瘤之一,肾透明细胞癌是最主要的病理类型,约占总数的70%~75%。肾透明细胞癌最重要的特征是脂质沉积,因细胞浆内储存大量糖原及脂质,在标准病理染色中细胞浆呈透明

本报讯(通讯员 于涛)为进一步推进基层中医药高质量发展,提升基层中医药服务能力,8月14日,市卫生健康委、市中医管理局等部门联合发布了《重庆市基层中医药服务能力提升实施方案(2023—2025年)》(以下简称《方案》)。到2025年,为实现“一般病在区县解决,日常疾病在基层解决”提供中医药保障。

完善基层中医药服务网络

加强中医医院基础设施建设,每个区县至少办好1所区县级中医医院,开展中医特色重点医院建设,有效承担区县域居民常见病、多发病中医诊疗和急危重症抢救与疑难病转诊任务。推进乡镇卫生院、社区卫生服务

《重庆市基层中医药服务能力提升实施方案(2023—2025年)》发布

馆全覆盖。

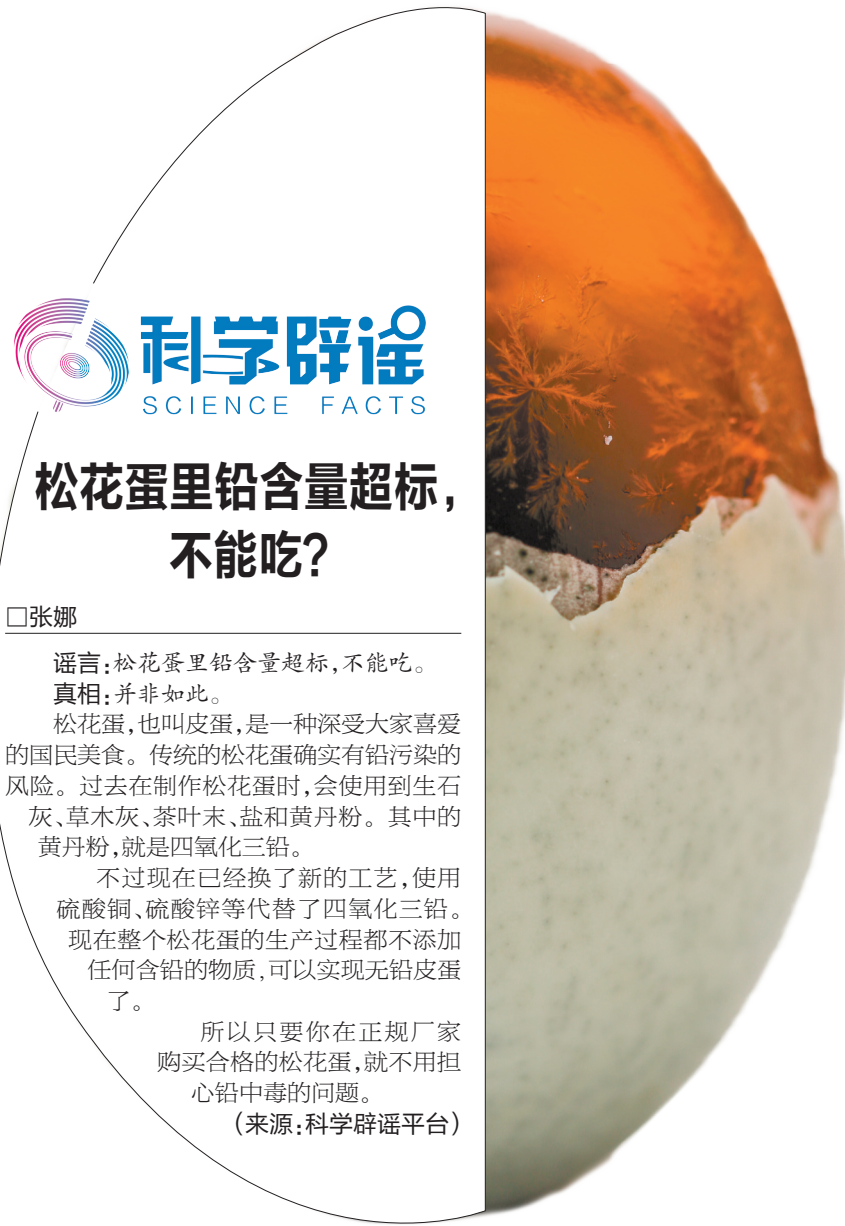
《方案》指出,发挥区县级中医医院龙头作用,到2025年,100%的区县级中医医院达到“二级甲等中医医院”,20家以上区县级中医医院达到三级中医医院标准;实现社区卫生服务中心、乡镇卫生院中医馆设置全覆盖,对社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆加强服务内涵建设,打造一批“精品中医馆”、30~50个“示范精品中医馆”;开展“中医馆”建设,完善中医馆场地,中医药诊疗服务设施,10%的社区卫生服务站、村卫生室设

置“中医馆”。

推进基层中医药人才建设

实施“巴渝岐黄工程”,推进“优才、薪火、青苗、春雨”人才培养计划,依托中医适宜技术培训推广基地开展基层中医药知识和技能培训,实现基层中医药人员轮训全覆盖。每个二级以上区县级中医医院建立1~2个传承工作室,培养基层中医药人才。

同时,畅通基层中医药人才流动途径,推广“县聘乡用”“乡聘村用”等



科学辟谣

松花蛋里铅含量超标, 不能吃?

□张娜

谣言:松花蛋里铅含量超标,不能吃。
真相:并非如此。

松花蛋,也叫皮蛋,是一种深受大家喜爱的国民美食。传统的松花蛋确实有铅污染的风险。过去在制作松花蛋时,会使用到生石灰、草木灰、茶叶末、盐和黄丹粉。其中的黄丹粉,就是四氧化三铅。

不过现在已经换了新的工艺,使用硫酸铜、硫酸锌等代替了四氧化三铅。现在整个松花蛋的生产过程都不添加任何含铅的物质,可以实现无铅皮蛋了。

所以只要你在正规厂家购买合格的松花蛋,就不用担心铅中毒的问题。

(来源:科学辟谣平台)