

常见病莫大意 当心中耳炎

□本报记者 毛锦怡



3月3日是全国第17次“爱耳日”也是第4次“国际爱耳日”，世界卫生组织将今年爱耳日的主题确定为“关注儿童听力健康”。耳道疾病中，中耳炎是临床较常见的，尤其春季时节容易上火、感冒，最容易引发中耳炎，严重时需要手术治疗。

童年期的中耳炎会在鼓膜和中耳遗留下难以处理的改变，对儿童以后的听力、言语和智力的发育都会产生重要的影响，因此，早发现、早治疗对预防儿童听力损失非常重要。

1 中耳炎致病原因

那么小儿中耳炎引发的原因是什么？症状有哪些？日常生活中又该注意些什么？省中医院五官科副主任医师唐旭霞在3月1日“仁和养生保健大讲堂”上就相关知识进行了介绍。

何为中耳炎？是中耳部位受到细菌或病毒感染所造成的，累及中耳全部或部分结构的炎性疾病，尤其好发于儿童。唐旭霞说：“上呼吸道感染，耳道进水导致炎症、进异物，或受外力撞击等，都可能会引起中耳炎。”

为什么中耳炎是小儿常见的耳道疾病？因为小儿的耳咽管发育尚未成熟，呼吸道的病菌容易经耳咽管，蔓延到中耳腔，进而造成中耳感染发炎。六岁以内的幼儿是罹患中耳炎的高危人群，秋冬、初春则是好发季节。

2 隐形杀手损伤听力

“如果出现耳痛、耳胀、耳内流脓，听力下降，耳鸣，头痛，烦躁不安等症状，就要怀疑是否由中耳炎引起。”唐旭霞说。

另外，儿童急性中耳炎发作高峰，第一高峰是6-11月龄之间，第二高峰在4-5岁之间。有研究显示：急性中耳炎

转为分泌性中耳炎平均持续时间40天。由于儿童年幼，不会描述，常不引起家长注意，儿童哭闹，家长带患儿去儿科就诊，有时也被儿科医师忽略，延误诊断，延误治疗。

分泌性中耳炎长期存在不干预，会

转变为粘连性中耳炎，粘连性中耳炎目前全世界都没有理想的治疗方法，其导致的听力下降是不可逆的。一旦发现孩子对声音反应迟钝，看电视开大声时应及时到医院就诊，分泌性中耳炎早发现、早治疗，是完全可以治愈恢复听力的。

3 这些生活习惯很重要

日常，一些生活习惯对于孩子预防中耳炎也很关键。唐旭霞说，除了常说的，洗澡时不要让耳朵进水、不要进异物等，还有些生活习惯也很重要，且容易被家长忽视。

比如：孩子感冒时，家长在给他们清理鼻涕时方式方法要用对，不要太过用力。因为鼻涕中含有大量的病毒和细菌，如果两侧鼻孔都捏住用力擤，则压力

迫使鼻涕向鼻后孔挤出，到达咽鼓管，就会形成感染。

新生儿宝宝喂奶方式要正确，不要老是让宝宝躺着喝奶。因为宝宝平躺着喝奶，宝宝的身体处于水平位，很容易引起呛咳，此时奶汁便可能通过咽鼓管流入中耳。小宝宝的咽鼓管长度较短而宽度较大，更加接近水平位置，奶水很容易经过咽鼓管进入中耳，引起急性

炎症。

经常掏耳朵也是不行的。因为耳朵是一个比较难看全的地方，掏的过程中损伤了孩子的耳膜你都不知道。待发现孩子耳朵流脓什么的，那时已经发炎了。

另外，还要提醒的是，长时间用耳机听摇滚类大分贝的音乐，也容易引起慢性中耳炎。家长在给孩子们听音乐的时候要帮他们调到一个合适的音量。



□本报记者 洪漩

经过了一个冬季的蕴藏，春节后上班才半个月，在杭州市区做销售员的杨淑娟却连日来都觉得浑身不对劲，脸色暗淡，眼白偏黄，还时不时对爱人和孩子发起火来。爱人小心翼翼提议：“要不你去看个医生？”

到医院一检查，医生告诉杨淑娟，她的情况不是个例，但是并无大碍，只是冬季刚过，身体内在冬日里随着大量营养补充的毒素也在身体内堆积，再加上冬天的运动量少，毒素没有及时排出。入春是养肝护肝、排毒养颜的大好时节，大家在渐渐脱下厚装的同时，也需要为自己的身体“减负”了。

中国新时代健康产业集团的体质养生师刘娟告诉记者，自己每天都要接待不少需要调养身体的市民，很多市民主动要求刘娟帮助她们在春季排毒养生养颜。

肝脏在中医五行中属木，季节中属春天，春天是万物生长季节，花草树木万物复苏，绿色在五色中属养肝解毒之色，春天对身体也是肝气生发，阳气助长的最好

时节，肝脏属疏泄排毒，藏血之脏腑。因此在春季养护肝脏是顺应大自然规律的养生之道。

“春季肝脏毒素体现在腹部肚臌，如若你发现自己脸上晦暗，眼睛视力下降，眼白偏黄，腰酸背痛……那就要当心了！”刘娟告诉记者，没有合理排毒可能会造成脂肪肝、酒精肝、肝脏等系列隐患，而且这类人群容易因为肝气郁结脸色出现色斑，平日里不注意控制情绪，容易脾气暴躁，爱发火。

那春季肝脏排毒方式有哪些？刘娟提议，食疗中多吃当季绿色瓜果蔬菜，少吃盐分含量高的食物，少油腻。推荐大家用有机山茶籽烹饪。生活作息需要规律，春季适合早睡早起，最晚不宜超过十点半就寝。早上五六点起，这个时间是人体大肠经排便最佳时间。市民可以多参与一些运动项目，肺脏功能最强的时间是早上7点-9点，此时通过运动排毒最适宜。例如早上出太阳时打打太极和八段锦等。

健康百科

过量食用生姜易引发肝癌

俗话说“四季吃生姜，百病一扫光”，说明吃生姜对人体大有好处。但一项研究发现，过量食用生姜有增大患肝癌的风险。

美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示，黄樟素可引起肝癌，在小鼠的饲料中添加0.04%~1%的黄樟素，150天到2年，可诱导小鼠产生肝癌。黄樟素经过代谢转化为活性致癌物的过程，目前已经比较清楚：黄樟素在小鼠体内首先代谢为苯乙醇形式，接着

被激活转化为乙酸盐或硫酸盐，成为最终的致癌物。黄樟素若与氧化剂结合，会生成更强致癌活性的环氧黄樟素。

生姜中含有黄樟素，若过量食用生姜容易加大患肝癌的风险。生姜虽好，切忌过量。此外，腐烂生姜产生毒素亦可致癌，有人认为“烂姜不烂味”，这种想法是没有科学依据的，也很危险，因为腐烂的生姜会产生毒素，严重时会导致肝癌和食道癌的发生。

光吃菜不吃饭更易得糖尿病

不少人以为“只吃菜、不吃饭”能减肥，糖尿病专家介绍，“事实与之相反，饭少吃了，菜吃多了，菜肴中的油和蛋白质的摄入量很高，甚至还可能超过米饭中淀粉的热量，导致热量超标、营养过剩。”

我们来算一笔账：一克油中，大约有9个热卡的热量；在一克蛋白质中，大约有4个热卡的热量；相比之下，一克米饭中，也就只有4个热卡的热量。因此，只吃菜、不吃饭，会导致饮食中油多、蛋白质多，热量猛增，容易得糖尿病。

在临床上，不乏20多岁的2型糖尿

病患者，其患病原因归根到底就是“吃”出来的。

不少从事市场销售的年轻白领“应酬族”，每天营养过剩。久而久之，胰岛负担过大，导致血糖不能正常控制，结果在“应酬族”中糖尿病患者明显增多。

糖尿病专家建议，健康人群可以按照糖尿病病人食谱的营养比例来调整日常饮食。如一日三餐中每日碳水化合物比例为65%、蛋白质的比例为15%、脂肪的比例为25%。根据个人的身高和体重，按此比例来配制，还可预防健康人群患糖尿病。