

运动时,请保护好我们的耳朵

通讯员 李文芳 本报记者 洪 漩

“

在耳鼻咽喉“大家庭”中,耳朵就像一个低调的“宝宝”,生病后不爱“哭闹”,所以常被忽视。3月3日是第二十四次全国爱耳日,今年的主题是:科学爱耳护耳,实现主动健康。提醒大家保护好自己的耳朵。

最近随着天气转暖,家住下沙的运动爱好者王超男就遇到了运动后出现耳鸣的问题。“每次跑完步都会出现轻微耳鸣,问了周围的人,发现这并非个例。”带着王超男的疑惑,记者咨询了浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师邵瑾燕。

”



运动后耳鸣大多可自行缓解

耳鸣有主观性耳鸣和客观性耳鸣,耳道异物、耳部炎症也可引起耳鸣。对于运动后出现的耳鸣现象,邵瑾燕说:“运动后耳鸣分很多种,一部分和耳朵相关,一部分和头颅兴奋性相关,还有一部分和血管相关,部分有鼻炎、中耳炎等基础性疾病的患者也会出现运动后耳鸣或者耳鸣加重的症状。”

较为常见的运动完耳鸣现象,往往是因为运动后血

液流动加速,导致耳朵周围血管血液流通出现混乱,进而出现搏动性耳鸣。再加上运动过程中,人体大量流汗,造成耳咽管部分通畅,使得呼吸声会传到耳朵,产生与呼吸同步的耳鸣。邵瑾燕认为,一旦出现耳鸣,可以减慢运动速度,尝试缓和性运动,让心跳慢慢恢复接近正常跳动速率,之后再调整呼吸频率,及时补充水分,耳鸣就能逐渐缓解。

除了跑步后因血液循环加快导致的耳鸣外,喜爱游泳的跑友也要注意了,可能自身存在中耳炎、耳硬化症、鼓膜炎,此类情况也会造成跑步运动后产生耳鸣。

“如果是间断性出现运动后耳鸣现象,无需特殊治疗,避免剧烈运动,注意不要太过疲劳即可。”不过,邵瑾燕强调,如果休息后仍然不能缓解,且伴有头晕、意识不清等症状,则需及时就医。

跑步时避免佩戴耳机

戴耳机听音乐跑步是很多跑友的习惯。邵瑾燕提醒,长期不正确使用耳机会对耳朵产生损害。根据世界卫生组织的研究报告,在12—35岁的人群中,有近一半的人在使用耳机音量超标。对于人耳来说,最适宜的在60—70分贝,超过80

分贝时神经细胞就会受到影响。当周围环境比较嘈杂时,人们使用耳机会不自觉将音量调高,这样会更加损伤听力,戴耳机产生的噪音会影响内耳膜细胞的微循环,造成微循环障碍,跑步的时候微循环速度比较快,会加重微循环障碍。

此外,人们在使用入耳式耳机时,耳机塞入耳朵后会产生一定的摩擦,跑步时摩擦会加重,外耳道的皮肤很嫩,特别容易划伤,如果佩戴不合适的耳塞型耳机会造成划伤或擦伤,细菌就会趁机侵入,引发外耳道炎、耳疖肿等,造成耳朵疼痛和肿胀。

冬春换季时节谨防中耳炎

除此之外,邵瑾燕还提出了几个大家日常护耳过程中需要注意的问题。一是尽量避免“采耳”,近几年来,由采耳引发的真细菌性外耳道炎病例越来越多。耳道本身具备自洁能力,过度清理反倒不利于耳道健康。二是需留意由鼻炎等原因引发的中

耳炎。耳部与鼻咽之间有一个相通的管道,叫做咽鼓管。人体感冒后,细菌、病毒容易通过咽鼓管进入中耳,诱发中耳炎。

冬春换季时节,气候变化无常,容易诱发呼吸道传染性疾病从而导致中耳炎。邵瑾燕举例:“‘阳康’以后,门诊来了不

少耳朵听力减退的患者,有部分就是因为分泌性中耳炎导致。”值得一提的是,中耳炎还是导致幼儿听力下降的重要原因。有数据显示,0—5岁幼儿患中耳炎的概率是7—30.7%,不少孩子因为年纪小不会表达导致延误治疗最终损害听力。

运动好时光

别让膝骨关节炎困住脚步

本报记者 徐萃萃 潘笑坤

如今,越来越多人热衷于运动。然而,不正确的运动理念和错误的运动方式可能会造成运动损伤,其中膝关节是运动损伤的高发部位。知名演员吴京就因长年运动过程中的重复性受伤患上了骨关节炎,严重的患者在后期还可能因为关节功能丧失而致残。

多年从事骨与关节疾病、运动损伤诊治的浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师丁钱海告诉记者,从以往就诊病例来看,患者发生运动损伤主要有三个方面的原因。一是积累性损伤。即运动者长时间、连续性的运动之后,没有得到很好的休息和舒缓,形成积累性的伤害。二是意外扭伤,即在运动过程中出现了轻微扭伤等意外事件,但没有引起重视,没有得到及时处理,导致后期反复损伤。三是突然增加运动量导致受伤。例如长时间不运动的年轻人为了减肥或跟风进行运动,运动量和运动频率的突然增多引起过度承受而受伤。

丁钱海介绍,常见的膝关节损伤包括交叉韧带损伤、半月板损伤、侧副韧带损伤等,这些问题如果不及时治疗,随着关节的老化和磨损加重,容易造成关节炎。值得注意的是,骨关节炎中的“炎症”并不是我们平常所认为的“发炎了”,而是一种关节老化、蜕变、磨损加重而引起的病理现象,以关节疼痛、肿胀、畸形、僵硬症状为主。

记者了解到,近年来运动损伤、超重承压、软骨磨损、带来骨关节炎的发生呈现年轻化趋势。对此,丁医生提醒大家,除了运动前的充分热身和运动后的肌肉放松,在开展运动时还要选择合适的运动装备,尤其是鞋子要具备一定的缓冲力,适度适量地锻炼。“包括运动的项目、强度和频率,都要选择适合自己的。尤其是运动小白,前期一定要循序渐进,逐渐摸索出一套适合自己的运动方式。”

当然,也有一些患者困惑,得了骨关节炎之后,还能运动吗?专家表示,长期不开展运动也是不可取的。“人体的肌肉用进废退,有些人因为病痛不敢发力,时间一长肌肉会慢慢萎缩,肌肉萎缩之后关节的保护作用会减弱,可能进一步加重他的症状。”因此,丁钱海建议确诊骨关节炎的患者,在专业诊疗和修复后,可以适当开展康复训练,或者是选择对膝关节相对“友好”的单车、游泳等运动项目,维持肌张力。

延伸阅读

爱耳操

耳周的按摩、揉搓等动作,有助于缓解听疲劳,提高听觉敏感性。闲暇时,可做爱耳操保养我们的耳朵。

揉耳廓:双手食指弯曲成勾,如耳廓形状,拇指上下揉搓耳廓约50次左右,直到耳朵发热为止;

明耳朵:将食指伸入耳朵后立即拔出。注意手指的力

度要轻,入耳距离不宜太深,避免力量太大伤及耳膜;

醒耳骨:双手中指搭在耳朵后侧头部,食指搭在中指上,然后自然滑下敲打耳朵后侧头部,反复30次左右;

震耳:将双手张开,相互揉搓发热,然后迅速捂住耳朵再松开,如此10次左右。

