

水中闹腾 ,一束水花 闯 进耳朵

夏季玩水当心患中耳炎

记者 吕鹏

8月末 ,永城的温度仍是居高不下 ,玩水成了市民们的一大乐趣。水温冰凉 ,在水里面泡着 ,扑腾几下 ,无比的惬意。但任何事都有其两面性 ,玩水也会带来一些健康问题 ,如果一不小心耳朵进水 ,得了中耳炎就麻烦了。

一束水花引起的中耳炎

上周 ,家住西溪镇的小吕为了避暑 ,就和朋友相约到邻县磐安漂流。他告诉记者 ,比起往年 ,今年夏天还没下水玩过。趁着天还热 ,就抓紧时间到水中闹腾闹腾。

换上沙滩裤 ,穿上救生衣 ,拿着划桨在湍急的水流中 ,体验巨大的落差可真过瘾。小吕说 ,漂流中经常会有四溅的水花 ,别的游客也会拿着水枪与你互动。漂流过半时 ,小吕感受到一束不友好的水花 闯 进了耳朵里 ,虽然有所察觉 ,但正在兴头上的他并没有在意。回到家后 ,小吕却发现左耳出现了问题 ,只要头一动 ,左耳里就可以听到声音 ,好像有什么东西在跟耳膜发生摩擦。小吕认为睡一觉就会好 ,结果第二天早上还是有这种现象。

以为只是普通进水 ,之前这种现象也常有发生。可是过了几天后耳朵疼 ,并且体温升高 ,去医院检查 ,居然患了中耳炎。医生说不及时治疗 ,有可能转化成慢性化脓性中耳炎。回想起那天漂流的水质 ,小吕说可能是刚来过台风 ,水黄黄的 ,并不是很干净 ,却没想到因此得了中耳炎。

据了解 ,很多人去游泳 ,耳朵经常进水 ,这是由于水有一定的张力 ,进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段 ,又由于水的重力作用 ,使水屏障与鼓膜之间产生副压 ,维持着水屏障两边压力的平衡 ,使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞 ,则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。

专家提醒 ,市民可千万别把耳朵进水不当回事 ,如果因此得了中耳炎它不仅会影响听力健康 ,严重的还会造成脑膜炎、脑脓肿 ,甚至威胁生命。因此 ,市民在游泳时要做好预防 ,防止耳朵进水。

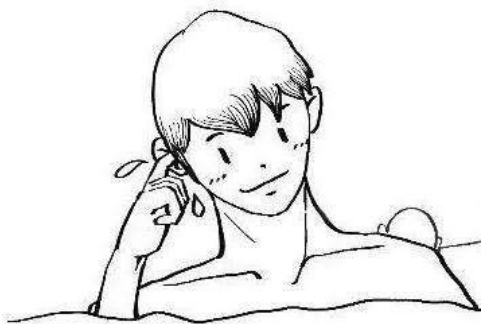
玩水时易引起的耳朵疾病

1.外耳道炎。在游泳或洗澡时 ,有时会有水流到耳朵里 ,而水中的细菌及其他病原菌也会随之进入耳内。耳朵里温暖又湿润的环境 ,非常适合细菌繁殖 ,进而引起外耳道炎。因为游泳导致的外耳道炎又叫游泳耳。

外耳道炎症状 :耳朵发红、瘙痒 ;耳屎增多、甚至有脓液流出 ;发烧、耳朵痛或者头痛。

2.中耳炎。在不干净的池水里游泳时 ,尤其是咽鼓管还未发育成熟的儿童 ,一旦呛水 ,池水容易由鼻腔进入咽鼓管再进入中耳 ,细菌或霉菌也随之而入 ,造成从内到外的逆行感染 ,患上中耳炎。此外 ,有慢性中耳炎或鼻炎的患者也要注意避免引起中耳炎。

中耳炎症状 :耳朵疼痛或头痛 ;耳朵流脓 ;耳朵有闷胀、闭塞感 ;耳鸣 ,听力下降。



秋老虎 毒如虎

处暑养生有 五要

处暑 ,即为 出暑 ,是炎热离开的意思 ,也是秋季的第二个节气。历书云 :斗指戌为处暑 ,暑将退 ,伏而潜处 ,故名也。

古人有 处暑寒来 一说 ,夏天的暑气开始逐渐消退 ,但天气还未真正变凉 ,此时晴天下午的炎热不亚于暑夏之季 ,这也就是人们常讲的 秋老虎 ,毒如虎 。此时天气的特点是 :中午热 ,早晚凉 ,昼夜温差大。或许只有来一场雨 ,才能拉近人们和秋天的距离 ,在丝丝凉意中体会 一场秋雨一场凉 的爽快。

处暑养生做到 五要

1.早卧早起以敛阳

处暑时节正处在由热渐凉的交替时期 ,起居作息也要相应调整。此时节 ,要养成早睡早起的习惯 ,早睡可以避免秋天肃杀之气 ,早起有助于肺气的舒展。

一般而言 ,秋季睡眠以晚上9时至10时入睡 ,早晨5时至6时起床为宜 ,中午时分应注意午休 ,有利于保养精气。除了做到早睡早起 ,还应尽量争取每天多睡一个小时 ,每天午睡半个小时至一个小时。保证充足的睡眠时间 ,有利于化解困顿情绪。

2.少吃辛辣多吃酸

中医认为 ,秋天对应的脏腑为肺 ,应多食酸 ,少食辛。因为辛味发散泻肺 ,酸味收敛肺气 ,秋天肺气宜收不宜散 ,所以不要过食葱、姜等辛辣食物 ,吃些酸味食物 ,如石榴、葡萄、柚子、酸枣等。

3.预防 秋燥

处暑时节 ,由于气候渐干燥 ,就是人们常说 秋燥 。秋燥 分温燥和凉燥两种。处暑期间的 秋燥 属温燥 ,病症多表现为头疼、少汗、口渴、干咳少痰、咽干不适、手脚心热等。

秋燥 原因很多 ,而饮食不当是一个重要的诱发因素 ,因此初秋时节饮食应突出 清润 ,即养阴清燥 ,润肺生津。同时 ,注意调节生活节奏和生活环境 ,防止过度疲劳和无节制的夜生活。预防 秋燥 的另外一个重要方面就是要重视精神调养 ,要尽可能地以平和的心态对待一切事物 ,以适应秋季收敛之性。

4.适当 秋冻

处暑时节 ,暑气逐渐散去 ,凉意渐生 ,民间自古有 春捂秋冻 ,不生杂病 之说。此时不宜过多过早地添加衣服 ,以自身感觉不过寒为准 ,以便使机体逐渐适应凉爽的气候 ,以提高机体对低温环境的适应能力。

当然 ,秋冻 还要因人而异 ,老人和孩子的抵抗力弱 ,代谢功能下降 ,血液循环减慢 ,既怕冷又怕热 ,对天气变化非常敏感 ,更应及时增减衣服。

5.适当运动排湿热

处暑时节可选择爬山、健身操、散步、太极拳等运动方式进行锻炼 ,以排除夏季郁积在体内的湿热 ,对人体安然度夏大有帮助。但运动时要注意强度不可过大 ,避免大量汗出而损伤阳气。

还在谈 牙 色变你out了

5岁的可可(化名)每次吃完东西后都会感觉牙疼 ,于是妈妈带着他来到康美诺口腔医院就诊。经过检查 ,接诊的胡医生告诉可可妈妈 ,孩子牙齿疼痛是因为龋坏 ,需要把龋坏的部分去除 ,再用充填材料进行修补。但可可一听到补牙就把嘴巴闭得紧紧的 ,拒绝配合治疗。

补牙一点也不疼了

补牙一点也不疼 ,只要用这个小东西把牙齿里面的小虫子捉出来就行了。胡医生拿着一支小小的类似于针筒的小材料对可可说 ,如果他感觉到疼 ,可以举手告诉医生 ,停止治疗。听到医生这样说 ,可可答应了。

为了减少可可在补牙过程中的酸痛感 ,康美诺口腔医院没有使用传统牙钻 ,而是选择了治疗龋齿的无痛微创去腐新材料 伢典 ,将透明色的凝胶药物涂抹在龋齿上 ,等待10秒 ,药物便将龋坏的部分溶解 ,然后轻轻地将龋坏组织刮除 ,最后用充填材料修复。整个过程不需要牙钻 ,也不需要打麻药 ,可可安安静静地完成了龋齿的治疗 ,轻松愉快地跟着妈妈离开了医院。

据胡医生介绍 ,为了确保天然牙齿的最长寿命 ,必须注意防止损坏健康牙体组织 ,如果牙齿有龋坏 ,一定要尽早地治疗。传统治疗龋齿的方法是去净腐质 ,制备合适的抗力形和固位形进行充填治疗。不过 ,牙钻在去净腐质的过程中 ,有时会产生酸、痛感。不美好的经历会让患儿对牙医有严重的恐惧 ,特别是听到钻牙的声音 ,牙钻触碰牙齿的感觉。不过 ,牙钻的弊端也是显而易见的。因治疗需要或多或少地去掉了一些健康牙体组织 ,一旦治疗失败 ,出现继发龋 ,势必将去除过多牙体组织而有可能造成露髓或引发牙髓炎 ,而牙髓出现问题 ,只能去除牙髓、行根管治疗。



无麻醉 ,无牙钻 ,轻松补牙

我们现在使用的伢典是利用含有活性成分的凝胶滴在龋洞中。它能分解坏死组织 ,软化龋坏牙本质 ,然后使用手工工具将软化的龋坏组织轻柔刮除。同时对健康组织不造成侵害 ,去腐过程无痛。胡医生表示 ,使用伢典在治疗过程中不需要使用牙钻 ,或者仅仅使用牙钻轻轻地去掉悬釉 ,不需要局部麻醉 ,无疼痛 ,使患儿可以在轻松、舒适的环境下接受治疗。伢典可以彻底去除龋坏组织 ,不损伤健康牙体组织 ,保留更多的牙体组织 ,而且去腐后牙体组织表面粗糙 ,与充填体材料粘结力强 ,可预防补牙后充填材料脱落。

康美诺口腔医院无声、无痛、无水的治疗方式 ,不但让患儿可以轻易地接受牙科的治疗 ,而且保证了医生治疗效果。选择伢典不失为一个安全、方便又经济的方法。但是 ,如果错过最佳的治疗时机 ,还是要使用牙钻彻底去除龋坏牙体。胡医生补充道。