

掏耳一时爽 伤耳大麻烦

棉签、挖耳勺、镊子……各种工具齐上阵，掏耳一时爽，伤耳大麻烦！广东省中医院耳鼻喉科主任医师、首届广东省中青年实力医生陈文勇提醒，经常习惯性掏耳可能会导致细菌入侵外耳道，出现外耳道炎，棉签或手指在掏耳朵时也可能将耵聍（即耳屎）进一步推到耳道深处，造成耵聍堵塞，甚至损伤鼓膜。



在采耳时，一定要选择正规的专业机构

老中青都有
听力损伤点要规避

陈文勇提醒，听力损伤在每一个年龄段都有高危因素。对孩童而言，有部分孩子存在先天性的内耳问题，也有部分是母亲在怀孕期间应用了一些耳毒性的药物所导致的听力问题。还有孩

子因为后天的感冒、鼻炎、鼻窦炎导致听力受损。“家长还需要注意孩子是否在睡觉时总是打鼾，这也可能是耳朵的毛病。”陈文勇说，孩子打鼾可能是腺体肥大的表现。如果孩子生长在发育阶段出现听声音音量很大、与外界交流较少、性格孤僻，也要考虑是听力问题，需及时就医。

“很多年轻人是听力损伤的高危人群，这与青年群体的生活习惯、工作压力密不可分。”陈文勇说。不少年轻群体经常长时间佩戴耳机，或是喜爱去KTV等噪声污染的场所，都容易造成听力损伤。

老年人也是耳部疾病的重点人群，很多老人听力衰弱没有引起足够重视，在听力下降后引起生活质量下降、与社会脱节，甚至出现抑郁情绪。陈文勇提醒老年群体和家有老人的子女们，如果老人出现需要多次大声喊叫才能听见、沟通时不搭理人、情绪持续低落时，需要及时就诊。

佩戴助听器
意味着“无力回听”？错！

“很多患者在就诊时，最关心的就是自己的听力情况是否能得到改善和恢复。”陈文勇介绍，炎症性的耳部疾病可以通过药物进行治疗，一些早期的突发性耳聋，通过干预、治疗也还是可以逆转的。但是如果是老年性耳聋，即内耳的神经已经衰退时，就不容易再逆转，但是经过医生的及时专业干预也是可以减缓耳聋进程的。

“临床中，助听器是一种能够快速提高患者交流能力的设备，但很多患者很抗拒佩戴助听器，甚至认为这是‘残

疾’的体现，其实这种观念是不对的。”陈文勇说，随着科学技术的发展，隐蔽式的助听器已非常普遍，很多助听器甚至能够做到藏在耳道里面不被看到。对患者而言，助听器的作用非常大，在听力受损或有相对严重的耳鸣情况下，应该以开放的态度接纳助听器，越早使用越能较好地改善听力。

耵聍是耳朵的“城防”
常掏耳并不提倡

因为掏耳不当导致外耳道损伤，出现急性外耳道炎，甚至引起鼓膜穿孔撕裂的情况并不少见。

陈文勇提醒，耵聍其实对耳朵有一定的保护作用，能够阻挡昆虫和异物进入耳朵，也能够防止外耳道出现细菌感染，起到预防炎症的作用。在日常生活中，可以不用定期掏耳朵，大部分的耵聍会随着人的咀嚼运动、跑跳等而自然脱落。

但也有部分患者耵聍分泌旺盛，造成耵聍堵塞，主要表现为耳部存在闷塞感，甚至出现耳痛、耳部肿胀，建议到医院找医生使用专业的方式清除。而在采耳时，一定要选择正规的专业机构，使用清洁卫生的设备来进行操作。

据《广州日报》



三个办法教你祛湿气

湿邪这个东西，一旦形成就难以去除，有“千寒易去，一湿难除”的说法。

身体湿气重就像穿着一件半干的衣服，浑身别扭不舒服，大同五洲心血管病医院张民成大夫提醒，长期以往，还会导致健康问题。起床后的4个细节说明你湿气过重！赶快来自查一下。

四个细节说明你湿气过重

1. 睡眠够了依旧困倦
即使睡眠时间很充分了，但起床后还总觉得很困倦、乏力、觉得头沉、打不起精神，或是觉得身上有东西在裹着，懒得动弹，那么就要怀疑身体里是不是有湿气了。
2. 清晨大便总是黏黏的
便便容易黏在马桶上，或者使用手纸反复擦也擦不净，也说明体内有湿气了。
3. 刷牙时恶心感有痰
有些人一刷牙就呕吐、恶心、嗓子里边总是有丝丝拉拉的、不干不净的感觉，即使有吐痰，也是体内有湿气的表现。
4. 晨起后小腿总是发酸发沉
早晨起来感觉小腿肚子发

酸、发沉，也是体内有湿气的典型特征。

身体湿气重，还有面部、腹部等都会逐一显露出来。

三个办法教你祛湿气

1. 饮食清淡适量
日常做饭时，经常在菜肴中加入葱、姜，以降低其他食物的寒凉性质。
别一次吃太多生冷食物，不要暴饮暴食，远离太过油腻的食物。
2. 勤运动
少动、饮食不节制、压力大，都会造成湿留体内。而运动可以缓解压力、活络身体器官运作，加速湿气排出体外。
试试快走、慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等健身运动，有助活络气血循环，增加水分代谢。
3. 远离潮湿环境
洗澡、洗头后要充分擦干身体，吹干头发，头发还湿着时不要直接入睡。淋雨后及时更换衣物、鞋子。平时还要注意保持房间干燥；如果雨天外界湿气也很重，可打开风扇、空调等保持空气流通。

(武珍珍)

小切口解决大烦恼

市五医院甲乳外科成功开展全腔镜下男性乳腺切除术



近日，大同市第五人民医院甲状腺乳腺外科团队顺利完成多例全腔镜下男性乳腺腺体切除术，标志着该院乳腺微创诊疗技术迈上新台阶。

据介绍，男性乳房发育症又叫男性乳房肥大症，是最常见的男性乳腺良性疾病，发病率较高，主要是由于各种原

因引起的男性体内雌激素和雄激素比例失调，进而导致乳腺组织异常增生、发育的一种临床病症。男性乳房发育症不仅给患者带来身体上的痛苦，增加男性乳房疾病甚至是乳腺癌的发病率，而且常常因乳房发育隆起影响男性的形象，较明显时会给患者带来社交心理影响。

对于男性乳房发育，如采用传统开放式手术，术后将在患者胸部留下长约5-10厘米不等的手术瘢痕。对于中重度男性乳房发育，乳腺外科常规采用胸壁脂肪抽吸+环乳晕切口进行切除腺体，术后会在乳晕旁留下一定的瘢痕，并且有乳头乳晕缺血、坏死等风险。而采用腔镜技术将切口设计在腋窝处，前胸完全没有手术痕迹，在保证切口隐蔽

美观的同时大大降低了乳头乳晕缺血坏死的风险，术后患者恢复也更快。

据悉，成立于2013年9月的市五医院甲状腺乳腺外科，经过10年的专科化发展，已成为集甲状腺乳腺肿瘤诊断、手术、腔镜微创美容治疗、新辅助治疗、化疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗、射频消融治疗为一体的综合性科室。全年住院收治病人达900人次，专科率达90%，门诊就诊达2万人次，四级手术占比达40%以上，2019年被大同市卫健委授予大同市医学重点学科。

人才梯队建设是学科建设发展的方向和动力，是提高医护人员创新能力、提升医院整体实力、实现可持续发展的重要途径。2019年，科室成立山西省医师协会乳腺医师分会大同乳腺癌

MDT学组。同年，开设了大同市首个乳腺外科女医生特色门诊，大大满足了部分女性患者不便于向男医生暴露隐私部位的需求，突显出女性医生之间更容易沟通的优势。2023年9月成立了大同市首个乳腺癌MDT诊疗团队，整合院内各学科专业技术团队优势，竭诚为大同地区及周边晋冀蒙地区患者提供与北京大医院同质化的规范专业诊疗。

学科带头人魏学黎，主任医师，从事普外整形甲状腺乳腺专业临床、教学、科研工作近30年，对甲状腺恶性肿瘤、乳腺癌的综合治疗造诣颇深，开展的全腔镜下男性乳房腺体切除术，处于大同市技术领先地位。

(王瑞芳)



带你了解青少年焦虑障碍

在大多数人的印象中，青少年正处于“无忧无虑”的时期，然而恰恰相反的是，在青少年群体中发病率最高的精神疾病是焦虑障碍。青少年焦虑障碍总体流行率约为11%。而对于未达到焦虑障碍诊断标准的青少年而言，也有很多人受到过焦虑情绪的折磨，并因此严重影响他们的学业能力、社交能力和生活幸福感。在青少年焦虑障碍中，发病率最高的是社交焦虑和广泛性焦虑。

什么是青少年社交焦虑？

社交焦虑是指在社交场景下产生的强烈焦虑感和痛苦，和陌生人说话、认识新朋友，或是要在课堂上回答问题、在别人面前说话、演讲等。一般来说，青少年或多或少都会有些社交焦虑，因为青春正是一个非常重视他人对自己评价、极其希望获得认同的发展阶段。但患有社交焦虑障碍的青少年会因为过度焦虑而产生很多回避行为，比如因无法结识新朋友而感到非常孤独等。

什么是青少年广泛性焦虑？

广泛性焦虑障碍则像是一种人格的底色，他们对生活中很多的事情都有过度的担忧，不管是对于学业、未来，还是对父母的关系、健康，或是担心自己表现得是否足够好、有没有犯错误。他们的每一天似乎都是在各种担心中心

度过。担心的强度不一定会很大，但长期慢性的担心却让他们整个身体处于一种紧绷的难以放松的状态。因此，很多广泛性焦虑障碍的青少年都会有肌肉酸痛、肩背疼痛等与疲劳有关的躯体不适。而由于这些过度的焦虑常常难以停止，会导致注意力分散的问题，以及难以入睡，进而带来更多健康方面的问题和担心。

当孩子出现厌学、肌肉酸痛或头痛的躯体不适、腹泻(考试前腹泻不止)、易激怒、容易疲劳、做事没有效率、拖延、易发脾气等以上特征，家长需要多加关注，最好能够早一点让孩子接受专业诊断。因为在临床心理学的研究中，对青少年焦虑的防治一直都强调尽早干预，最好是在焦虑症状初现端倪、还没有形成严重的障碍时就进行。因为青少年的心智发育还处在一个较成人而言更可塑、更容易改变的阶段，尽早的矫正可以避免他们陷入到巨大的痛苦中，对学业表现、社交能力等多种社会功能造成严重损害。

(市六医院)



缓解眼疲劳 三个“20”来帮忙

根据2023年国家卫健委最新公布的数据，我国儿童青少年总体近视率为52.7%，其中，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。近视不仅会影响视觉质量，还会对生活和工作产生负面影响。预防近视已经成为当今社会中不可忽视的健康话题之一。本文为您带来预防近视小贴士。



保持良好用眼习惯

保持良好的用眼习惯是预防近视的重要措施之一。具体来说，建议做到以下几点：

保持适当距离 使用电子设备时，眼睛距离屏幕不少于50厘米，约一臂长。读写时，眼睛与书本的距离保持在33厘米左右。

坚持20-20-20法则 即每20分钟远离屏幕，注视20米外远的物体，持续20秒钟。20秒的远眺时间看似很短，但可以缓解睫状肌肌肉疲劳酸痛，破坏伤害累积效应。

规律用眼 应该避免久坐和长时间高强度用眼，可以通过阳光下户外活动、眺望远处等方式来缓解眼部疲劳。

调整环境

打造健康的用眼环境对于预防近视十分重要。在数字化时代，长时间使用电子设备已经成为常态。然而，长时间盯着电脑、手机或平板电脑屏幕容易导致眼睛疲劳和近视。为了缓解这一问题，可以采取以下几个措施：

正确用眼 避免在昏暗的环境中长时间用眼。在明亮舒适的光线下用眼，有助于减轻眼部疲劳、避免眼病发生。

调整屏幕亮度和对比度 适当的屏幕亮度和对比度有助于减轻眼睛负担。

使用防蓝光眼镜 长时间使用电子设备，视网膜黄斑区有可能会受到大量蓝光照射。使用防蓝光眼镜可以有效减轻眼睛疲劳、减少视网膜损害。

合理饮食

饮食习惯与眼睛健康息息相关。一些富含抗氧化物质和维生素的食物

对眼睛有显著的保护作用。

多摄入维生素A 胡萝卜、菠菜等食物富含维生素A，可以帮助维持眼睛组织的正常功能，降低近视的风险。

多摄入抗氧化物质 水果、蔬菜中的维生素C、维生素E、锌等抗氧化物质有助于减缓眼部组织的氧化。

减少摄入高糖食物 青少年大量摄入高糖食物，可能对近视的防控产生不利的影响。

定期做眼保健操

通过闭目休息、穴位按摩等方法，可以改善眼部血液循环，缓解眼部疲劳，提高学习和工作效率。眼保健操可以随时随地进行，是一种非常便捷有效的护眼方法。

定期检查

定期进行眼部检查，有助于及早发现并管理眼部问题。医生可以根据眼睛状况给出相应的建议和管理方案，帮助保护眼睛健康。据《大河健康报》