12岁的初中生彤彤一觉醒来左耳突然听不见了，家人急忙来到医院就诊，竟发现是精神压力大所引起的突发性耳聋。所幸经过及时的高压氧治疗，彤彤听力明显好转。首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心主治医师黄丽建议，一旦得了突发性耳聋，最好在发病一周内及时治疗，越早联合高压氧治疗，治愈率越高。

不能耽误的急症：突发性耳聋

□本报记者 陈曦

本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
神经康复中心主治医师
黄丽

好好的耳朵，怎么突然就聋了？

“突聋”是突发性耳聋的简称，指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失。即在72小时之内发生，且相邻两个频率的听力下降20分贝以上的感音神经性耳聋。当到医院就诊时，医生会为患者进行纯音测听检查，根据听力曲线相邻两个频率听力是否下降了20分贝，来判断患者是否患有“突聋”。

突发性耳聋的主要症状是患者突然发生的单耳或双耳听力下降或丧失，常伴有眩晕、恶心、呕吐、耳鸣等伴发症状。

突发性耳聋的确切发病机制尚未研究清楚。目前研究认为与内耳供血障碍、病毒感染、代谢异常、免疫因素、内耳压力突变等因素相关，其中以内耳血循障碍和病毒感染较为常见。

“突聋”会有哪些症状？

突发性耳聋患者，除了突然发生听力下降以外，80%-90%的患者伴有耳鸣；50%的患者出现耳朵发闷的情况；30%的患者会有头晕不适的症状。

可根据纯音听阈测定结果分为六型：低频型、中频型、高频型、平坦型、全聋型及其它。

值得注意的是，有一部分脑血管病比如脑梗塞患者会以突发性耳聋伴有眩晕为首发症状，所以，当出现了这些症状的时候，一定要及时到医院就诊。

为什么高压氧能治疗突发性耳聋？

突发性耳聋的病理生理是内耳组织缺血缺氧，故治疗突发性耳聋的原则是改善内耳血液循环、促进组织供氧。

临床上，突发性耳聋的内科治疗主要以扩血管、抗凝、降纤、神经营养修复、糖皮质激素及抗病毒等药物治疗为主。对于难治性突聋，还有一些特殊治疗方法，如星状神经节阻滞术、鼓室内激素治疗、持续的硬膜外阻滞治疗、针灸等。

高压氧治疗是药物治疗以外的综合治疗手段中最为有效的治疗方法，大量临床研究证实高压氧治疗突发性耳聋疗效显著。

高压氧治疗可以迅速提高人体的动脉血氧分压、血氧含量，提高毛细血管血氧弥散距离。可以增加内耳的内、外淋巴液氧分压，使螺旋器内外毛细胞和壶腹嵴、囊斑的毛细胞获得充足的氧气，改善其缺氧状态，增强有氧代谢，加速毛细胞以及耳蜗、前庭神经纤维的修复。

此外，高压氧能够扩张椎——基底动脉血管，迷路动脉是基底动脉的分支，故在高压氧治疗时内耳的供血是增加的，从而改善内耳毛细胞内皮的通透性，减少渗出，改善内耳因缺氧而导致的水肿。

预防突发性耳聋，日常生活中注意事项有哪些？

适当有氧运动，增强体质，避免感冒，预防病毒感染。

注意劳逸结合，保持身心愉悦，避免情绪激烈的波动。

均衡营养饮食，多吃新鲜蔬果。减少烟、酒、咖啡等带来的刺激。

控制高血压、高血脂及糖尿病等全身慢性疾病。

注意用耳卫生，避免接触噪声；避免耳毒性药物；避免耳外伤和耳部的感染。

治疗突发性耳聋关键在一个“早”字。一旦出现听力减退、耳鸣、耳闷等症状时，不要忽视或等待观察，一定要马上到医院就诊。在药物治疗的基础上尽可能早的联合高压氧治疗能提高疗效，起到事半功倍的作用，治愈率更高。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

花洒每三个月除一次水垢

研究人员对正在使用中的45个花洒进行取样，结果发现，几乎每个花洒中都藏着数万个细菌。建议至少三个月给花洒除一次水垢，具体方法：可按照1∶1的比例在白醋中加入清水，然后将花洒头在白醋中浸泡3小时，再配合牙刷刷洗；冲洗干净后，将花洒安装回去，再通水冲洗。

西梅促排便是因为山梨糖醇

吃西梅促进排便是因为这种物质——山梨糖醇。它的甜度和白糖几乎一样，具有超强的亲水性能，能“绑定”大量水分子，并增加肠道内容物的渗透压，刺激肠道运动，从而促进排便。新鲜西梅山梨糖醇的含量为2.6克/100克，只要吃上三四百克就可能会让人拉肚子。

红灯

筋膜枪无法“震掉”脂肪

筋膜枪震一震，其实只是代替了用手按摩，省了不少力，但其主要作用就是放松、暂时性促进血液循环，让人主观感觉上舒服。筋膜枪无法“震掉”脂肪，也不能用来“治病”。使用时要避开以下部位：腋下、胸腹、动脉、关节。此外，以下几种特殊人群不建议使用筋膜枪：孕妇、慢性病患者、急性感染或发炎患者。

黑糖不是越黑越好

与红糖相比，黑糖的熬制时间更长、制作工艺更复杂。黑糖熬煮温度越高、时间越长，颜色就越黑。但这并不代表质量更好，当温度超过200摄氏度时，美拉德反应会变强烈，使食物的颜色快速加深，并产生糖基化终产物等有害物质。

消防提醒：这类井盖上千万不要停放车辆

□本报记者 周美玉

消防通道不能停车家喻户晓，可有些井盖上也不能停放车辆您知道吗？前不久，大兴区一位司机因把车停放在地下式消防栓上，针对物业管理单位未及时开展消防安全检查、消除消防安全隐患的行为，大兴区消防救援支队对该小区物业管理单位予以2.5万元的行政处罚。

消防栓是我们生活中比较常见的一种固定消防设施，分为室内消防栓和室外消防栓两种。地下消防栓是室外消防栓的一种，是城市、厂矿、电站、仓库、码头、住宅及公共场所必不可少的灭火供水装置。主要用于向消防车供水或直接与水带、水枪联接进行灭火，是室外必备消防供水的专用设施。

据悉，一般消防栓井盖上都有一个“消”或者“消防”字样，就像污水井盖上有一个“污”字，电井盖上有一个“电”字一样。

根据《中华人民共和国消防法》规定，任何单位、个人不得损坏、挪用或者擅自拆除、停用消防设施、器材；不得埋压、圈占、遮挡消火栓或者占用防火间距；不得占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口、消防车通道。单位违反规定，责令改正，处五千元以上五万元以下罚款。此外，个人有违法行为之一，将被处警告或者五百元以下罚款。

大兴区消防救援支队提醒市民，消防栓如若被无故埋压、圈占、遮挡，会严重影响消防灭火救援工作的顺利开展，威胁居民群众的生命财产安全，请勿占用、私用或破坏。

·广告·

丰台区市场监管局

全面排查 开展冷库专项整治

为进一步加强食品冷库监管，督促冷库经营单位严格落实食品安全主体责任，规范冷藏冷冻食品生产经营秩序，丰台区市场监管局石榴庄街道市场监管所对辖区冷库经营主体开展全面排查整治，切实防范冷链环节疫情防控风险。

结合排查整治全面登记造册，严把信息核查质量 持续健全辖区冷库疫情防控基础档案，并根据实地摸排情况，及时梳理更新冷库经营状态、贮存食品类型及从业人员等建档信息，切实强化冷链食品物防管控。截至目前，梳理辖区冷库87家，其中经营进口冷链食品在用冷库31家。

结合检查要点强化靶向分析，持续抓实工作细节 结合日常检查发现的薄弱环节，参照食品冷库和进口冷链食品销售终端检查参考要点，梳理出防疫方案和应急预案未落实、进口与国产冷链混放、北京冷链码与销售产品信息不对应、测温消杀记录不全、环境核酸未按规定频次开展等高频问题、关键隐患，深入冷库重点查、反复查，以停业整顿、立案处罚等手段狠抓落实整改，持续强化执法震慑作用。

结合疫情动态强化宣传引导，夯实主体责任落实 建立双向沟通机制，及时传达最新的防疫政策要求，帮助冷库冷链经营主体及时咨询解决北京冷链、中转查验库等政策方面的实际问题，持续指导经营主体规范经营，共同推进防疫措施落实落地。

（吴一东）