

没事别经常掏耳朵

市五院专家教你如何正确保护耳朵



本报讯(记者康振华)在日常生活中,人们经常掏耳朵,觉得掏得越干净越好,隔三岔五给耳朵“搞卫生”,掏耳朵的方法也各种各样,用手指、掏耳勺、棉签、牙签、钥匙……许多人把耳朵打扫干净“誓不罢休”。近日,珠海市第五人民医院耳鼻喉科主任陈瑜表示,掏耳朵的习惯不可取,在接诊中,发现因掏耳朵不当造成损伤的患者不断增多。为此,他希望市民能了解保护耳朵的健康知识。

陈瑜表示,外耳道长约2.5-3.5厘米,略呈S形弯曲,有两处狭窄,内2/3是骨部,外1/3是软骨部,软骨部皮肤具有耵聍腺,其分泌出淡黄色黏稠的分泌物就是“耳屎”,医学名称“耵聍”。

耵聍在空气中干燥后呈薄片状,有的耵聍如黏稠的油脂,俗称“油耳”。大家不

要小看这貌似“一无是处”并且“脏兮兮”的“耳屎”,它可是耳道中的“卫士”。“耳屎”有着润滑保湿耳道、保护耳膜和一定的抗菌、杀菌作用。有人担心“耳屎”多了会堵塞耳道,所以经常清理一下。其实,耳道具有自洁功能,平时借助咀嚼、张口等运动,耵聍多会自行排出。对此,大家平时不需要,也没必要经常掏耳朵。

陈瑜表示,耵聍不仅可以保护耳道皮肤和耳膜,还可以抗菌,它可以自行排出。而且在狭窄弯曲的空间中要取出东西,要借助各种“武器”掏耳朵,往往会把耳屎推到深部,甚至挖伤外耳道,损伤鼓膜,造成严重后果。

据陈瑜介绍,到医院看耳朵的患者一般有两种常见情况。一种是天天用棉签等“推”耵聍,耵聍逐渐凝聚成团,阻塞于外耳道内,即称耵聍栓塞。另一种是耵聍被清理得“太干净”了,耳道没有耵聍润滑保湿和抑

制细菌的保护,由于“掏耳朵武器”长期反复地摩擦,损伤了外耳道皮肤,出现外耳道炎。损伤的皮肤渗出液体,滋生细菌,外耳道中堆满了脓,还长着霉菌,严重时,还会使听力下降。

如何正确清理耳朵耵聍?

1. 较小或成片状者,可用镊子取出。
2. 耵聍钩取出法。
3. 外耳道冲洗法。冲洗前需将耵聍膨化,用5%碳酸氢钠溶液滴耳,3-4日后待其全部或部分膨化,再冲洗。
4. 用耳道专用的吸引管抽吸法。
5. 合并感染者应先控制感染,待感染控制后再取出耵聍。
6. 在监视器下,通过耳内镜吸取耵聍。

提醒:以上清理方法均不能由自己独立完成,若需要清理耳道,建议找专科医生处理。

联合国秘书长呼吁 为所有人提供 可持续和健康的饮食

新华社联合国10月16日电 联合国秘书长古特雷斯16日在为世界粮食日发表致辞时表示,必须努力为所有人提供可持续和健康的饮食,并最大限度减少食物浪费。

古特雷斯说:“在一个物质财富充裕的世界里,每晚却有数以亿计的人饿着肚子上床睡觉,这无疑是一个莫大的讽刺。”

他说,新冠疫情进一步加剧了粮食不安全,使之达到数十年未见的严重程度。目前,世界已有6.9亿人食不果腹,到今年年底,还有约

1.3亿人可能被推到饥饿边缘。与此同时,30多亿人负担不起健康饮食。

古特雷斯说:“在纪念联合国粮食及农业组织(粮农组织)成立75周年之际,我们更应加大努力,实现可持续发展目标的愿景。这个愿景意味着,未来所有人,无论在哪里,都能获得他们需要的营养。”

10月16日是世界粮食日。在这一天,世界各国围绕粮农组织确定的当年主题展开各种宣传活动。粮农组织将今年全球活动主题确定为“齐成长、同繁荣、共持续,行动造就未来”。

世卫组织建议 新冠疫情期间 5个群体接种流感疫苗

新华社日内瓦10月16日电 世界卫生组织16日表示,随着北半球冬季临近,全球新冠病例不断增加,季节性流感和新冠疫情共同传播可能对卫生系统和卫生设施构成挑战,建议5个目标群体接种流感疫苗。

这5个群体是孕妇、基础疾病患者、老年人、卫生工作者和儿童。世卫组织专家建议,在5个易感群体中,卫生工作者和老年人是新冠大流行期间流感疫苗接种的最优先群体。

世卫组织总干事谭德塞当天在记者会上说,近期全球新冠病例数快速增加,特别是在欧洲。与此同时,南

半球由于在冬季采取了新冠防控措施,其季节性流感病例和死亡人数少于往年,但并不能由此假设北半球流感季节也会出现同样的情况。谭德塞说,“流感和新冠的共同传播可能对卫生系统和卫生设施构成挑战,因为这两种疾病存在许多相似症状。”

谭德塞重申,有效预防新冠和流感的许多措施是相同的,包括保持社交距离、勤洗手、咳嗽时遮掩口鼻、保持通风和戴口罩等。此外,虽然目前还没有安全有效的新冠疫苗,但有安全有效的流感疫苗,而某些国家对流感疫苗的需求可能超过供应是现在面临的一个挑战。

居于前列

根据国家卫健委发布的统计公报,2019年我国居民人均预期寿命达到77.3岁,比2015年提高0.96岁,主要健康指标总体上居于中高收入国家前列。

新华社发



“春捂秋冻”少生病,如何“秋冻”才健康?

应科学穿衣,“冻”对时间、身体部位、人群

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”,意思就是春天不要急于脱掉厚衣服,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体健康有好处。那么,如何科学地冻一冻才健康呢?

为什么要“秋冻”?

秋季是夏季和冬季的过渡阶段,适当的让身体处于凉爽的状态,接受一些寒气的刺激,一方面可以顺应自然之气和人体阴阳气机的转变,另一方面可以增强机体耐寒能力和肌表的抵抗力。

如何“秋冻”?——科学穿衣

根据气温适当增衣,以自己略感凉而不寒为宜,而不是穿得暖暖和和、裹得严严实实。但也不能冻得打冷战,这样不但不能增强抵抗力,反而会被冻出病来。晚秋可以适

当拖延增加衣服的时间,适当地接受寒冷的刺激,但要以自己能够接受为限度。

秋凉添衣宜薄衣多层。建议一早出门可多穿件长袖薄衫,薄衣多层,中午觉得太热了方便脱除,傍晚气温下降了再重新披上。

如何“秋冻”?——“冻”对时间

只要气温不低于20摄氏度,人们都应该适当让身体承受一下冷冻,能起到促进血液循环、增强身体防御机制的作用。同时,秋冻也有防止穿衣过多引起出汗生病的作用。

提醒大家,如果气温降到15℃以下,两周以上,我们就可以穿上秋冬的衣服了。

如何“秋冻”?——“冻”对地方

“秋冻”并不是全身各个器官都要冻,有些部位决不能“冻”。头部、颈部、腹部和肩

膀、脚部等部位应根据气温变化注意保暖。

如何“秋冻”?——“冻”对人群

适当秋冻可以增强身体抵抗能力,促进身体血液循环,但秋冻需要接受寒冷刺激,并不是所有人群都适合。一般而言,患有鼻炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病、胃肠道疾病以及骨关节疾病的人群、体寒的女性患者、体虚老人、儿童等人群都不适合“秋冻”。

南北方“秋冻”区别对待

我国南北方气候差异较大。南方秋凉来得较晚,昼夜温差变化不大,甚至入冬后也不太冷,因此不必过早、过快地添衣,应适当延长“秋冻”的时间。而北方秋凉来得较早,昼夜温差变化大,早晚气温较低时应及时增添衣物,以防着凉。(新华网)

新研究发现 父母心理健康问题 增加早产风险

新华社悉尼10月17日电 澳大利亚默多克儿童研究所主导的一项新研究发现,父母任何一方遭遇心理健康问题都会增加早产发生的风险。

世界卫生组织将怀孕未满37周出生的婴儿定义为早产儿。早产是新生儿死亡的首要原因,也是5岁以下儿童死亡的主要原因之一。

默多克儿童研究所等机构的研究人员在英国医学期刊《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上发表论文说,他们对398名女性和267名男性进行了超过15年的跟踪研究,评估了他们在青春期、成年早期和女性怀孕期间的焦虑和抑郁症状,及其对早产风险的影响。

研究人员发现,怀孕期间发生焦虑或抑郁的女性更容易早产,在青春期和成年早期持续受心理健康问题困扰的男性也更容易诱发其伴侣早产。

论文第一作者、默多克儿童研究所博士伊丽莎白·斯普赖表示,关于儿童早期生长发育的研究大多集中在母亲身上,父亲的角色经常被忽略,也缺乏相应的公共卫生指导和支持。

“越来越多的证据表明,父亲在儿童健康成长的过程中扮演着重要角色。我们的研究表明,这种联系在怀孕前就开始了”,斯普赖说。

研究人员表示,由于导致早产的根本原因目前尚不明确,因此在男女成长阶段和女性怀孕期间为伴侣双方提供更多心理支持,有助于更好地预防早产。