

透过眼底看健康

口腔溃疡是“上火”吗

用牙别毁牙

让鼻子呼吸自由畅通

鼻炎与哮喘

过敏性鼻炎治疗新方法

热伤风的防与治

治咳嗽有学问

感冒谨防心肌炎

隐形眼镜知多少

哮喘患者的自我监控

手部多汗是病吗

小小手术告别眼镜

胃痛要标本兼治

.....

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

CCTV 健康之路

☿ 专家介绍
☿ 病例详解
☿ 门诊时间
☿ 联系电话

透过眼底看健康

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部 CCTV 健康之路
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

▲ 专家介绍
▲ 病例详解
▲ 门诊时间
▲ 联系电话

丛书编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 段忠应 吕 芸

编委会委员：李 柠 解凡琪 王志强 王 苏

栏目组

编 导：王洪有 王龙庆 田丰歌 李 颖 李 寒

李晔丽 纪 萌 朱 宸 陈 波 张宁宁

修月川 钱 靖 戴尚亚

主持人：张 毅 冀玉华

健康之路节目播出时间

首播：(中央二套)周一至周五 10:08

重播：(中央二套)周一至周五 6:00

(中央十套)周一至周五 15:15

目 录

当听力突然下降·····	1
口腔溃疡是“上火”吗·····	11
警惕流脑袭击·····	21
看牙为何如此麻烦·····	29
用牙别毁牙·····	33
不开刀治疗声带息肉·····	45
让鼻子呼吸自由通畅·····	50
小林的鼻炎治好了·····	54
鼻炎与哮喘·····	64
鼻子出血了怎么办·····	69
有的人为什么打呼噜·····	81
手术治疗重度打鼾·····	88
过敏性鼻炎治疗新方法·····	92
感冒以后如何应对·····	97
积极主动预防流感·····	105
热伤风的防与治·····	111
感冒谨防心肌炎·····	117
治咳嗽有学问·····	125

再谈呼吸道感染疾病	131
感冒 流感 禽流感	136
人禽流感与禽流感	149
甲亢患者须知	160
神奇的胃镜	165
透过眼底看健康	169
白内障手术	173
我用你的眼睛看世界	181
小小手术告别眼镜	187
隐形眼镜知多少	193
近视眼激光手术直播	198
哮喘患者的自我监控	208
哮喘日记	212
我是换肺人	223
手部多汗是病吗	231
警官手指炸飞之后	237
胃痛要标本兼治	248
认识上消化道出血	253
肺结核——严重危害人类的传染病	257

当听力突然下降



专家简介

武文明：教授，中国人民解放军总医院耳鼻咽喉科主任医师，医学博士。曾赴澳大利亚和日本进行专业学习，担任《中华耳科学》杂志副主编，全国声学标准化委员会委员。参编学术著作4部，发表论文20余篇。

余力生：主任医师，北京大学人民医院耳鼻咽喉科主任，博士生导师，北京大学言语听觉研究中心副主任，中华医学会耳鼻咽喉科学会北京分会委员。担任多家专业刊物编委，主编参编学术著作10余部，发表论文20余篇。

2004年12月21日早晨7点，《健康之路》节目的主持人钱靖早上一起床，就感到自己的耳朵嗡嗡作响。上午9点在化妆间，化妆师正在忙着给钱靖化妆，而钱靖一直感到自己听到的声音闷闷的，就像隔着一层厚厚的膜。一会儿还要直播，钱靖不免心中有些着急。离直播开始不到半小时的时候，虽然钱靖的表情一切正常，但是导播却感觉钱靖戴上耳麦后的

反应有些不同寻常。尽管耳朵越来越不舒服,也不能流露出任何不安的情绪,主持人的职责告诉钱靖,一切都要服从直播。

下午1点,钱靖走进配音间,一次次配音,越来越不对劲,钱靖听到的声音都有些变形,只好堵住自己的右耳。就这样,钱靖一直用手捂着耳朵完成了配音工作。这一切让钱靖开始担心自己的耳朵是不是真的出了问题。下午3点,钱靖来到医院做了相关检查,经过诊断,医生确定她的右耳患上了一种叫做突发性耳聋的疾病,听力已经下降了30个分贝。无缘无故地耳聋,这对于做主持人的钱靖来说真是一个意外的打击。在医院的耳科门诊病房中,记者还遇到了很多和钱靖有相似经历的患者。

患者:有时候痛。

患者:有那种共振的感觉。

王洪田(门诊医生):突聋患者在逐渐增加,我们每天门诊量有200~300人。

据资料统计,每周前往301医院就诊的突发性耳聋患者,占耳科感音神经性耳聋门诊患者人数的40%左右,突发性耳聋在我国的发病率呈逐年上升趋势。为什么人会突然耳聋呢?

武文明:在了解耳聋之前我们要先了解一下耳的基本结构。人耳的结构从外向里第一部分是耳郭,然后是耳道,听骨这一部分位于我们常说的中耳部位,再往里就是内耳,然后通过神经到脑部。突发性耳聋的问题就发生在耳蜗这一位置,也就是俗称的内耳。

余力生:我们来看看声音是怎么形成的。当外界声音产生时,声音通过耳郭、外耳道传到鼓膜,3个听小骨对声音有放大的作用,然后通过3个听小骨的传递,把声音传到内耳,我们也称之为耳蜗。内耳再把这种传动通过神经传到大脑中枢,形成感觉,这样人们就可以听到声音了。突发性耳聋的原因很多,其中很多原因是难以分辨的。

突发性耳聋的患者都有哪些具体症状?

钱靖,女,职业主持人,右耳突发性耳聋,症状:听声音变调。

钱靖:大概是在12月初,我觉得自己的右耳听到那种特别奇怪的声音,平时听声音是有立体感的。但是那段时间听声音感觉是变形的,声音是在脑子里面响,有共鸣。别人在我耳边的声音一响我就觉得整个脑壳嗡嗡的,特别痛苦。医生给我诊断为突发性耳聋,我觉得特别吃惊,为什么能听见声音还被诊断为耳聋呢?那会儿我觉得精神快要崩溃了,我想要是这种状况一直持续下去的话,根本就没办法主持节目了。

吴齐,女,30岁,医务工作者,右耳突发性耳聋,症状:头晕。

吴齐:医生给我诊断为突发性耳聋,我刚开始是头晕,感觉自己没有重心,走路轻飘飘。得病到现在20多天了,我挺接受不了这个现实的,而且也没办法工作。

孟仁忠,男,38岁,军人,左耳突发性耳聋,主要症状:耳鸣。

孟仁忠:我睡觉的时候和别人不一样,耳朵里有点轻微的嗡嗡声音,我在努力适应,否则越想越睡不着,那更麻烦了。耳聋的人很着急的,比如你和我讲话时认为我听得清晰,但是我心里不明白你的意思,听得模模糊糊的,有时候我会再三重复一下问你在说什么。

聋与听力下降是一回事吗?突发性耳聋患者的主观感觉为什么会有差别?

武文明:听力下降是一个医学上的术语,聋一般都是生活用语,实际上意思是一样的,只是程度上略有区别。我们平时说的聋是指听不见,但是临床上的耳聋是分等级的,比如对于声音首先是觉察能力下降,然后才是听不到声音,同时可能还伴有眩晕、耳鸣、耳朵闷胀感。

余力生:其他表现还可能出现声音变形、回声等。实际上突发性耳聋是一个综合征,可能每个人表现的侧重点有所不同,但是同属于这个综合征。

余力生:患者会说自己的声音和以前不一样了,因为双耳是立体声

的,一个出了问题后对声音的判断就不一样了,感觉声音就变调了。还有就是对高声的刺激感觉受不了,感觉震得很厉害。

突发性耳聋的原因?

余力生:现在关于突发性耳聋具体的原因还不是很清楚,但是普遍认为和内耳的循环和血液供应有关,这是个核心问题。不管是病毒感染还是自身免疫,或者是其他原因,最终导致耳聋的原因还是内耳循环障碍。



突发性耳聋的常见原因

1. 确切的病因尚不清楚。

2. 内耳的供血障碍。

内源性:狭窄、淤滞、栓塞。

外源性:肿瘤压迫。

3. 病毒感染。

4. 内耳自身免疫反应。

主持人钱靖到底是由哪一种原因引起了听力下降呢?2004年11月14日,《健康之路》推出了一个大型特别节目,钱靖既是这次活动的总导演又是主持人,对于她来说,这是第一次担任总导演,压力不言而喻。

同事:因为筹备那种大型节目的工作量是非常大的,钱靖作为一个总导演来说,方方面面的工作都得做,当时我给她拍摄前期宣传片的时候就觉得她非常忙,跑来跑去,给人感觉特别繁忙。由于她是第一次担当总导演,这时候心理压力和体力消耗是双重的,后来我发现她很憔悴,休息得也不好。

同事:钱靖又是主持又是编导又是策划,什么事儿都得找她,满场飞。

同事：录制现场一结束马上就要赶到编辑机房，这时候连饭都顾不上吃，一头扎在机房里，一看就是一夜。看完素材马上进行编辑，这时候什么都顾不上了。

余力生：内耳之所以容易出问题有两方面的原因，一方面是主观原因，一方面是客观原因。客观上看内耳是一个需要能量很大的地方，内耳大约只有手指指腹这么大，但是需要全身动脉血量的 14%。同时内耳也是很脆弱的，首先这是一个终末血管，而且如果全身供血不够的情况下就要削减供血，这里很可能就是首选。另外就是主观上的问题，比如钱靖非常疲劳和紧张，这是突发性耳聋很重要的诱因。举个例子，1995 年的时候我曾经治疗过一个突聋患者，这个患者当时上街买菜，花了大概 200 元钱，把菜放在自行车篓里回到家后发现菜没有了，一着急，一侧耳朵全聋了。

为什么人焦虑会导致耳聋？还有哪些与劳累相关的因素可能影响听力？

余力生：因为人着急后会紧张，紧张后血管就会发生收缩，首先收缩的就是供应血量大的位置，这样就影响到内耳了。

武文明：有一些面临升学就业、工作压力比较大的人，尤其是高考学生；再就是经常用耳比较多的人，比如话务员以及长期在噪声环境下工作的人；还有一些就是生活不规律，特别是睡眠不足的人；年龄偏大有心脑血管疾病的人。以上这些临床都认为是易感人群，相对来说发生突发性耳聋的危险性就大一些。



突发性耳聋易感因素

1. 精神紧张、情绪激动。
2. 过度劳累。

3. 睡眠不足。
4. 过量饮酒、吸烟。
5. 有其他疾病基础：糖尿病、高血压、高脂血症等。

突发性耳聋的高危人群有哪些？

武文明：突发性耳聋高危人群

1. 学习、工作、就业等压力大，高度紧张。
2. 睡眠差、生活不规律。
3. 用耳较多或噪声刺激。
4. 心理素质差，容易激动。
5. 有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病。
6. 神经内分泌功能失调。

耳朵出现哪些情况是突发性耳聋的警告信号？

余力生：有一些是可以早期提示的，比如耳鸣，耳鸣实际上就是一个供血不好的信号，耳鸣很厉害的情况下一定要高度重视。另外觉得耳朵沉重、耳闷，这种情况就是代谢不好，代谢淤积的产物是造成耳朵沉重感的一个基础。还有一个需要注意的问题就是突发性耳聋是一个综合征，有的时候患者往往会被一些症状掩盖住了，比如患者感觉耳鸣但是没感觉听力下降，实际上耳聋已经发生了，却没有引起患者的重视。还有的患者出现眩晕后就以晕作为他最主要的表现，这样就掩盖了听力同时也有下降这样一个事实。



早期症状

1. 突然发生听力下降。
2. 耳鸣。

3. 眩晕。
4. 耳闷。
5. 听高声感觉不适或有回声。

通过哪些检查可以明确诊断突发性耳聋？

武文明：临床上有一系列的听力学检查可以进行确诊。检查的目的除了确诊以外还要排除一些肿瘤等其他继发性的原因，这种检查并不复杂，在很短的时间内就能够完成，但是一定要去做检查。这种检查是一个系列检查，大概有三四个项目。

突发性耳聋患者需要注意哪些问题？

余力生：患者要注意休息。突发性耳聋的治疗越早越好，有时候它的原因是不明的，可能查了很多原因以后还不是很清楚，这时候也同样需要治疗。

武文明：治疗上一般都讲扩血管、营养神经。实际上既要着眼于血管，还要注意血液成分；既要注意到已经受损的神经，同时还要保护一些处于中间状态的神经。



治疗原则

1. 静养休息，放松身心。
2. 扩张血管，改善血液循环。
3. 溶解血栓。
4. 抗病毒治疗。
5. 减轻内耳水肿。

武文明：钱靖是由于一段时间工作紧张，生活不规律，诱发了内耳血管痉挛、血液供应障碍，因为她的听力情况也比较符合这种情况。因此，我们主要对她进行改善内耳循环、保护神经、改善代谢的治疗。由于她的

治疗比较及时,效果也比较好。

武文明: 我们建议绝对要卧床休息,离开工作时的高压环境,但是有些人可能做起来很困难。

一发现自己的耳朵出了问题,钱靖就立即去医院检查。为了恢复听力,她还严格按照医生的嘱咐,每天按时吃药和输液,保持充足的睡眠。甚至在出差的时候,她的治疗也从来没有间断过。1周之后,钱靖来到医院做了听力复查。

医生: 现在听力已经恢复到了正常水平。但是患者王先生就没那么幸运了,由于拖延病情,错过了最佳治疗时机,如今王先生几乎就生活在无声的世界里。

王先生: 得病以后的生活状态跟以前大不一样了,以前没觉得什么,但是听不见后就不愿意上人多的地方,不愿意跟人交流,走路就走自己的,也不愿意看别人的眼睛,害怕和别人说话,反正是挺烦躁的,脾气不好,性格变了,只愿意一个人待着。平时只能看看报纸、看看书,因为听不见了。应该怨我自己早期没有太重视,就是觉得耳朵不太舒服,有点响声,觉得像有棉花团堵住似的,但是后来越来越严重,再治疗也就晚了。

从钱靖和王先生的例子可以看出,突发性耳聋患者及时就医是非常重要的。如果王先生能够及早重视自己的病情,提前进行治疗,结果也许会不同。

武文明: 一般临床上认为出现听力障碍,超过1个月以上再去治疗效果就比较差了。主要原因是耳蜗神经藏在骨壳里,很多药物达不到。而且神经和肌肉等组织是一样的,经常用功能就会好,不用就会逐渐丧失这些功能。一般超过1个月神经就在逐渐开始退化,治疗效果也就差一些。

突发性耳聋的遗留问题是什么?

武文明：由于一些突发性耳聋的起因还不是很清楚，因此有的患者即使很早进行治疗，可能还是要带着一些遗留问题回去，比如可能遗留听力下降、耳鸣、眩晕等问题。



突发性耳聋后遗症和对策

1. 听力下降。

中度以上者——助听器或植入人工耳蜗。

慎重选择针灸、埋线、激光等治疗。

2. 耳鸣。

药物、心理疏导或耳鸣掩蔽。

3. 眩晕。

通过药物和训练多数在半年内缓解。

突发性耳聋会不会影响到语言功能？

余力生：人主要是靠双耳听力，一旦一侧耳朵出现了听力障碍以后，主要影响到声音的定向，在比较乱的情况下分辨率比较差，在安静的情况下交流影响还不是太大。

武文明：王先生听力几乎没有了，但是语言功能还没有退化，这是因为从听不见到出现语言退化还有一个过程。现在的语言功能是以前的积累，但是随着他听力丧失时间的增加，将来他的语言功能是会退化的。

平时生活中应该怎样保护听力，保护内耳？

武文明：保护听力对婴幼儿来讲最重要的就是避免耳毒性的药物，如庆大霉素、链霉素等。另外过节放鞭炮、长期用耳塞收听大音量音乐等也要注意。



保护听力注意事项

1. 避免用耳毒性抗生素和利尿剂。
2. 避免爆震和噪声损伤。
3. 避免精神紧张,保证足够睡眠。
4. 节制吸烟、饮酒。
5. 不要自行挖耳;耳道内若进水,可用棉签擦拭。
6. 注意防治高血压、糖尿病和高血脂等。



观众提问

10

郝先生(西安,35岁):我上大学时得过突发性耳聋,后来治好了。现在工作压力很大,我特别担心会不会复发?

余力生:这种情况很可能复发,生活的压力和工作压力每个人都会面临,复发的可能性总是存在。我经常对患者说,任何事情我们只要尽力而为就可以了,并不是每个人都可以做出很大成就的,只要是尽自己能力去做就可以了。千万不要透支自己的健康,因为透支健康会使今后的生活更加痛苦。

吴女士(天津,29岁):我3年前得过突发性耳聋,后来自愈了。现在想要一个孩子,请问这个病会不会遗传?

武文明:目前认为突发性耳聋是没有遗传性的。

① 专家门诊时间:武文明 周一下午 周四上午 余力生 周二上午 周四下午

☎ 医院联系电话:(010)66937132 68314422—5420

口腔溃疡是“上火”吗



专家简介

刘宏伟：主任医师，北京大学口腔医学院中医黏膜科主任、教授，中华口腔医学会口腔黏膜病专业委员会副主任委员。擅长诊断和治疗各类口腔黏膜溃疡癌前病变，在国内外学术杂志上发表论文近 40 篇，主编学术著作 1 部。

沈胜利：主任医师，首都医科大学口腔医学院口腔黏膜科教授。在各种口腔黏膜病包括口腔斑纹病、感染性口腔炎的治疗中积累了丰富的临床诊断与治疗经验，发表论文近 30 篇，参编学术著作 2 部。

大多数人都有过口腔溃疡的经历，痛起来食不下咽，话也不想说。不过一般这样的情况还可以忍受，因为溃疡面只有一处。但是对于有些人来说，情况就没有这么简单了。

新年刚过没几天，在北京打工的丁镇英就从河南老家回到了北京，这么着急赶回来，是因为她的口腔溃疡病又犯了。

丁镇英：春节前，大概一月十几号，就开始得上了口腔溃疡。得上以后我一直也没去看，就在家里上药。

为了赶着回家过年，丁镇英想把手里的事情尽快完成，所以她没有马上去医院检查口腔溃疡，没想到这一耽误，给她带来了极大的痛苦。

丁镇英：痛得说不出话，说话的时候，痛起来像黏着舌头，舌头也是痛的，有时你不动它，它在里边也是一扎一扎的痛。平时吃饭前我得用盐水漱口。漱完口它不痛了，好像盐水把神经给杀一下，一时不痛了才能够吃饭，如果不漱口痛得根本不能吃饭。痛得夜里都睡不着觉，现在都是睡一两个小时，晚上只能靠地西洋(安定)片，没有安定片都睡不着觉。

通过打听，丁镇英知道了北京大学附属口腔医院有个口腔黏膜科，正月初八，她就来到北京大学附属口腔医院来看病。

丁镇英：我也是没办法，只要能止一下痛，能够吃饭就行。

经过医生检查，发现丁镇英口腔里长了3处溃疡，就是这3个口腔溃疡面，害得她连年都没有过好。丁镇英身体挺好，平常连感冒都不得，她不知道自己怎么会得上口腔溃疡，而且小小溃疡为什么会让自己如此难受。一般人嘴里长了一处口腔溃疡都会很难受，何况是长了3处。为什么嘴里长这么一处“绿豆”大的口腔溃疡，会比表皮上巴掌大的创面还要痛呢？

刘宏伟：从外因内因两方面来说，溃疡毕竟是在口腔里形成了一个破溃的面，这个破溃的面在人们说话、吃饭的时候都要受到碰撞，会引起疼痛。另外，破溃面在口腔内有酸、有盐、有辣的环境里受到外界刺激也很痛。从溃疡本身来说，它有炎症反应，释放出来的炎症介质会刺激神经末梢，更加感到疼痛。

沈胜利：这与溃疡的部位也有关系，比如长在嘴唇和腮部，疼痛会轻一些。如果长在舌头上，因为经常要说话、吃饭，疼痛就比较剧烈，患者会觉得很难忍受。