

# 头晕耳鸣千万别当小毛病

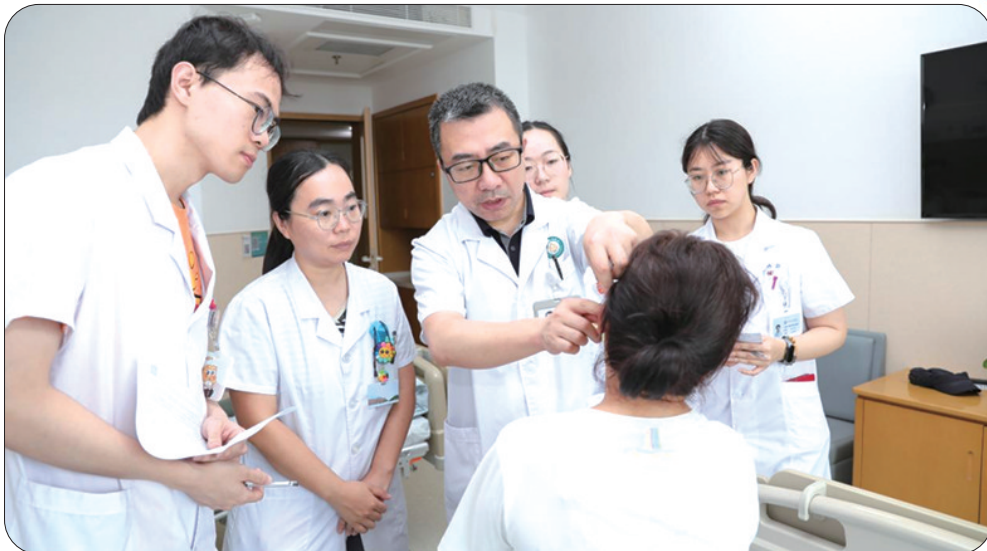
## 毓璜顶医院用显微镜+耳内镜,查出大问题

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾 摄影报道

头晕、耳鸣再常见不过,可千万别当成小毛病。这些不起眼的病症背后,可能隐藏着耳内复杂病变和眩晕的“信号”。如何从这些不起眼的症状中,精准揪出“真凶”?烟台毓璜顶医院莱山院区耳鼻咽喉头颈外科团队用实力给出了答案——以双镜联合为突破口,在为复杂耳病找到微创诊疗新方向的同时,还开启了手术治疗眩晕症的新阶段。

近日,在毓璜顶医院莱山院区耳鼻咽喉头颈外科手术室内,一台双镜“合璧”的手术正在进行。显微镜与耳内镜“强强联合”,为患者成功清除耳内病变。这一技术革新不仅打破了单一内镜在手术视野与操作上的局限,更以“双剑合璧”协同效应,为耳疾患者带来了新的治疗希望。

35岁的李先生



被中耳炎伴胆脂瘤困扰多年,耳朵反复流脓,还伴有臭味和听力下降,严重影响日常生活。他来到烟台毓璜顶医院莱山院区耳鼻咽喉

保留了患者完整的外耳道后壁,最大限度地保留了耳部正常结构。

“双镜联合集两者优势于一身,更安全、彻底、微创,手术恢复也更快。”陈良介绍说,传统耳内手术多在显微镜下独立操作,受限于视野角度,上鼓室、后鼓室、下鼓室等深部病变难以充分显露,往往不得不采用大切口术式,不仅创面大、术后恢复周期长,还存在较高的复发风险。耳内镜灵活的角度不仅弥补了侧后方视野的不足,还能有效规避面神经损伤等并发症,让耳内复杂病变的精准微创治疗成为可能。

头晕目眩是生活中极为常见的症状,但碍于眩晕疾病发病机制复杂、临床表现多样、鉴别诊断困难,很多患者都是病急乱投医。在毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科,得益于丰富的临床经验和不停歇地探索,除了使用药物、内科疗法外,手术也成为眩晕治疗的新手段。

两年间,张女士备受头晕之苦,天旋地转是常态,卧床休息才能稍微缓解。她还同时出现左耳听力下降、耳鸣、恶心、呕吐等症状,严重影响生活质量。在耳鼻咽喉头颈外科经过细致的鉴别诊断,她最终被确诊为难治性梅尼埃病。

考虑到张女士眩晕发作剧烈且保守治疗无效,陈良团队决定为其采取内淋巴囊减压术,并通过术后的前庭康复治疗,为张女士找到了摆脱眩晕的良方。陈良介绍说,梅尼埃病目前还不能完全治愈,早期可以通过饮食、药物控制来帮患者缓解症状,中期可以通过鼓室注药的方式来处理,病情发展到晚期,患者听力下降严重,才会评估采用手术治疗的必要性。

多年来,毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科以技术突破为切入点,紧跟医学发展前沿,在精准护航港城百姓健康的同时,也为区域耳鼻咽喉头颈外科诊疗水平的提升注入了强劲动力。

## 土榨花生油中黄曲霉毒素易超标

很多人认为土榨花生油更香,但要特别提醒:土榨花生油一直都是强致癌物黄曲霉毒素超标的重灾区,因为这些油没有经过精炼处理,很容易让黄曲霉毒素“安家落户”。

除了土榨花生油,黄曲霉毒素也可能存在于发霉的花生、玉米等粮油产品中。因此,储存粮食时建议保持干燥、通风,出现霉变的食品应果断丢弃。

黄曲霉需要特定的环境和营养物质才能生长,要产生黄曲霉毒素也需要一定的条件,而筷子、砧板等不存在丰富的营养,较难产生黄曲霉毒素。建议洗完筷子后,烘干或晾晒后再放置于筷筒;砧板用完后记得擦干,竖放或悬挂。此外,还要经常定期消毒。 据新华社

## 跑步能提高身体的代谢效率

对许多跑者而言,每天5公里堪称“黄金距离”,既能有效锻炼身体,又不干扰日常工作生活;而徒步走5公里也被视为“最佳距离”,晚饭后散步5公里,结合日间活动,轻松达成每日8000~10000步目标。

那么同样是5公里,跑步和走路,究竟哪个对身体益处更大?

一项研究追踪对比了超过3.3万名跑者与1.5万名走路的参与者6年,发现在降低高血压、高胆固醇和2型糖尿病风险方面,跑步与步行效果基本一致。但当二者消耗同等能量时,走路在降低高血压和高胆固醇血症风险上略高于跑步,走路带来的健康益处反而超越了跑步。

具体来说,跑步5公里可以使高血压风险降低4.2%,高胆固醇风险降低4.3%,2型糖尿病风险降低12.1%,冠心病风险降低4.5%。走路5公里可以使高血压风险降低7.2%,高胆固醇风险降低7.0%,2型糖尿病风险降低12.3%,冠心病风险降低9.3%。

虽然从百分比上看,在相同的运动量前提下,走路在各种健康益处上都略优于跑步。但研究人员在调整身体质量指数(BMI)后再进行了对比,跑步对提高身体的代谢效率有更显著的效果。 据新华社

## 长期接触炒菜油烟的人得肺癌的风险更高

烹饪时产生的油烟是室内空气污染的主要来源之一,会对人体健康构成严重威胁。

有数据显示,肺癌已超过乳腺癌成为女性最常见癌症。但女性通常吸烟率很低,为什么肺癌发病率却很高?其中一个原因就是高温油烟。

油烟中的有害物质,如苯并芘、丙烯醛等,存在诱发肺癌的风险。研究表明,在不吸烟的女性群体中,长期接触炒菜油烟的人肺癌的发生风险会提高3.79倍。

每次做饭应提前打开抽油烟机,烹饪结束后不要立刻关闭,应持续开启几分钟,清除残留油烟。平时做菜也尽量减少爆炒、煎、炸等容易产生油烟的烹饪方式,多采用蒸、煮、烤、凉拌。如果抽油烟效果不好,可以用微波炉、烤箱等工具替代明火烹饪。 据新华社

## 羊奶赋能女性健康

从《本草纲目》“羊乳甘温,润心肺”的记载,到现代医学发现其200余种生物活性成分,羊奶始终是女性健康守护者。其分子结构历经万年进化,竟与人体需求形成惊人契合——这杯“黄金奶”中,蕴藏着怎样的健康密码?

1、骨骼“防流失盾牌”:女性是骨质疏松的高发人群,尤其在更年期后,骨密度容易下降。羊奶富含钙、磷和维生素D等成分,是非常好的骨骼强化剂,易吸收,有助于维持骨密度,保护关节

和骨骼的健康。

2、代谢“平衡引擎”:共轭亚油酸(CLA)调节雌激素水平,帮助维持内分泌的平衡。

3、肠胃“修复专家”:弱碱性(PH7.2)中和胃酸过载。上皮细胞生长因子(EGF)加速黏

膜愈合。

4、睡眠“黄金钥匙”:羊奶中的色氨酸能够帮助镇静安神,有利于改善睡眠的质量,帮助缓解紧张焦虑的情绪。

5、天然美容因子:EGF表皮生长因子+高含量SOD酶,

双重抗衰修复肌肤。

6、孕期和哺乳期营养支持:提供胎儿/婴儿生长发育所需的蛋白质、钙、磷、维生素等关键营养素,且容易消化,能减轻孕妇/产妇的消化负担。



喝好羊奶 选养奶家  
养奶家 服务热线:400-0077-116

为庆祝养奶家成立16周年,  
感恩回馈,惠民补贴  
原价596元2盒全脂羊乳粉,  
现99元2盒,每人限购1份!

详询

芝罘区 13356919417  
开发区 13791243353  
银河名都店 18654801125  
县府街店 15966560757  
御花园店 17606380867  
北四路店 18053873256

养奶家(2009年创立)是国家级高新技术企业,集研发、生产、销售、运营于一体。严格遵循GMP标准,拥有10万级洁净车间及全流程质控体系。立足大健康产业,产品涵盖羊乳制品、健康食品等,满足全龄需求。凭借创新营销与社区深耕,全国连锁门店超千家。