

# 耳鸣不是一种简单的声音， 而是大脑向我们发出的健康警报 总是耳鸣的人 更容易中风



## 这5类耳鸣要注意

在神经内科门诊，经常接诊到这样一类患者，大家有共同的症状，就是耳边或者脑海里总是有一种消散不去的鸣响。

这种鸣响主要有以下几类特点：

第一：表现多样，有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声，或者多种声音混杂不清；

第二：声源不定，可以分为单侧、双侧，有的来自耳后，有的来自头顶，还有的难以定位；

第三：时断时续，或者长期持续，会随着心跳节奏出现搏动性的鸣响；

第四：劳累或紧张时症状加重，休息或者放松后或能得到缓解；

第五：在喧嚣嘈杂的环境中声音不明显，夜深人静时声音反而吵得难以入睡。

以上5类问题，你存在3项或者更多，那么不论是什么年龄段的人群，都需要注意了。这一类鸣响，正是我们人体系统的最高指挥官——大脑，向

你发来的健康警报，它高度提示你的脑血管出现了问题。

## 两种病因易导致耳鸣

不同年龄段的患者产生耳鸣的原因不尽相同，根据好发年龄划分，为大家总结了如下两种易导致耳鸣的脑血管疾病病因。

### 中老年人脑动脉供血不足

随着年龄的增长，中老年人往往面临着血压、血糖、血脂等指标调控不佳的状况，从而患上高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等基础疾病，影响心脑血管健康。在疾病进展过程中，血液黏滞度异常、心输出量增高或血管结构的变化，使流向颅内、耳蜗内的供血血流动力学发生变化，从而产生血管杂音。

打个比方，脑血管就如同地图上宽窄不一、交错起伏的河床，脑血流相当于不断流经的河流。河床平坦，河流便蜿蜒不息；河床若充满沙石或狭窄闭塞，那河流便湍急凶险。这种血液的湍流随着心脏或脉

搏跳动发生，传入双耳产生搏动样耳鸣，在患者的脑海里汹涌澎湃。

因此，如果中老年人群经常受到耳鸣的困扰，建议你尽早前往神经内科做一下头颈动脉的超声检查，让专业的超声科医生帮你及早查出脑血管的问题。

### 中青年人群脑静脉回流不畅

有些患者年纪轻轻，平时身体很健康，没有高血压、糖尿病、高血脂症这些基础疾病，为什么也会出现恼人的耳鸣症状？其实这是大家对于耳鸣的认识不足。在平时的诊疗中，出现耳鸣的中青年患者通常会先到耳鼻喉科就诊，有一部分患者的病因的确归咎于耳源性疾病。但当排除了耳源性问题或者经过反复治疗无效后，往往会被认为是更年期综合征、脊椎问题、心脏问题，或者精神疾病等诱发的耳鸣。对于这部分患者，强烈建议做一做脑静脉检查，因为这恼人的声音很有可能就是脑静脉回流不畅引发的。

很多医生在进行脑部检查

时也只做脑动脉的检查而忽略脑静脉，事实上，与动脉狭窄的原理一样，脑静脉血栓、颈内静脉球高位或者茎突过长引起的颈静脉狭窄，都有可能导致脑静脉血流的异常流动，从而产生耳鸣。对于年轻人来说，由于长期伏案、熬夜、工作压力大等原因，肩颈部肌肉的紧张也会影响到头颈静脉的回流，使得血液循环受阻，更易产生耳鸣。建议大家在进行正规的脑静脉检查或者手术的同时，更要注意多进行肩颈部肌肉锻炼、保持有氧运动、练习歌唱、朗诵等促进有氧呼吸和血液循环的活动，让耳鸣症状得到有效的改善。

耳鸣并不是一种简单的声音，而是大脑向我们发出的健康警报，如果存在上述困扰，建议你及时就医查明原因。

据《北京晚报》

## 相关链接

### “突发性耳鸣”

医学名称为突发性耳聋

“突发性耳鸣”与我们日常

生活中的耳鸣并不一样，医学名称为“突发性耳聋”，并不一定是听力完全丧失，主要指发病时人的听力水平会在连续三个频率上显著下降。

之所以经常被称为“突发性耳聋”，是因为绝大部分突发性耳聋都会伴随耳鸣。就如同一台带有天线的老式电视机，如果天线坏掉，电视机就会出现雪花。耳聋也是如此，人的听力不好时，背景噪音没有办法得到有效的控制，就会产生耳鸣的状况。

### 如何“战胜”突发性耳聋呢？

突发性耳聋一般伴随着听力下降、耳鸣、耳闷或眩晕、恶心、呕吐等症状，患者可按照以上症状进行自我判断，一旦发现症状相符，不要等待其自愈，最好迅速前往医院就诊，在诊断明确的前提下立即治疗。

日常生活中，我们可以通过健康的生活习惯来提高身体的“战斗力”。保持规律饮食、规律生活，及时释放压力，让身体处于比较好的状态，“突发性耳聋”就会离我们很远。

据“科普中国”客户端

# 吃得这么好 咋还营养不良？

“孩子吃得多长得胖，怎么可能营养不良？”“孩子虽然有点瘦，但没病就好。”说到营养不良，很多家长很难联想到自家孩子，孩子作为家中的宝，自然总把最好的留给他们吃。为何在物质生活如此丰富的当下，孩子吃得越来越好，还会出现营养不良？

## 吃得好≠营养好

孩子吃得好但营养不良，最根本原因在于营养不均衡，而营养不均衡常常导致孩子过胖或过瘦。

“偏离正常的体重范围，过瘦过胖都属于营养不良。”中国营养学会教育培训中心、教育部学校规划发展中心专家黄磊表示，人体所需的营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪这三种宏量营养素以及矿物质、维生素等微量营养素。

超重、肥胖主要是由于不良的饮食结构与生活习惯，造成人体能量摄入超过能量消耗，多余的能量以脂肪的形式储存在体内，但体内脂肪多并不代表其他营养素充足。如果按同等体重或同等能量需要水



平来核算，儿童青少年要满足他的生长发育营养需求，营养供给应高于成人，是营养缺乏发生的高危人群，而对于超重、肥胖的儿童来说，更易出现微量营养素的缺乏；同时一些微量营养素如B族维生素的缺乏又反过来妨碍了脂肪的代谢。

然而，孩子体型过瘦在形式上虽然与肥胖看起来相反，但产生的原因却有很多相同之处，与过去的消瘦是贫困导致的不同，现在中心城区孩子的消瘦主要是喂养不当导致的，例如膳食结构不合理、挑食偏食以及由此而导致的营养素缺乏等，体力活动不充分也是原

因之一。

## 微量元素缺乏隐患多

由于微量营养素缺乏通常症状不明显，不易被识别，且对健康的不良影响并不马上显现，因此往往被家长所忽视。若孩子长期缺乏微量营养素，可能会导致认知、体格等各方面的发育迟缓，甚至带来不可逆后果。

例如，维生素D可以调节钙磷代谢，促进钙的吸收和骨化，帮助孩子的骨骼健康生长，缺乏则会导致骨骼发育迟滞，甚至发生佝偻病。缺乏维生素A，会使眼睛在暗光下视力减

退，会导致皮肤粗糙，使孩子抵抗力下降，易患感冒、腹泻等。孩子膳食摄入铁元素不足，会经历铁缺乏、红细胞生成缺铁期再到缺铁性贫血，对孩子记忆能力、学习能力等都将产生不良影响。

“多种微量元素缺乏同样也是慢性病的诱因。”黄磊强调，不要认为慢性病是大人的事儿与孩子无关，比如说骨质疏松症是一个众所周知的影响成人健康的问题，尤其是老年人。事实上，如果生活习惯不好，骨质疏松的隐患在儿童青少年时期就会埋下。

“青春期是骨量发育的重要时期，至少26%的成人总骨量是在生长高峰的4年内形成，青春期末至少60%峰值骨量形成；青春期骨量积累不足会降低峰值骨量，继而增加骨质疏松的风险。青少年时期获得最佳的骨量增加是预防骨质疏松发生的根本。”黄磊表示。

## 均衡膳食是关键

预防儿童营养不良，均衡膳食和积极运动是关键。

黄磊表示，饮食方面，需要

遵循《学龄儿童膳食指南》、“中小学生健康膳食指引”，做到食物多样，谷类为主，食量鱼禽蛋和瘦肉，并特别关注乳制品、豆制品、鱼虾类以及绿叶蔬菜的摄入，也应多考虑海藻类食物。值得注意的是，生长发育快速阶段需要优质蛋白质，但是不能过量。此外也需讲究健康的烹饪方式，尽可能地采用炖、焖、蒸或旺火炒等烹饪方式，既可减少营养物质的损失，避免或降低有害物质的产生，又可避免摄入过多油盐糖。

足量、形式多样的运动，才能够保障生长发育、增强体质，保持健康体重和适宜的体重增长。此外户外活动还能接受一定量的紫外线照射，有利于体内维生素D的合成，保证骨骼的健康成长。

值得注意的是，面对已经超重肥胖的儿童，不能强制给孩子节食，需要在保证正常生长发育的前提下，调整饮食结构，减少高脂肪高能量食物的摄入，纠正挑食偏食、暴饮暴食的行为，合理安排三餐，正确选择零食，不喝或少喝含糖饮料，还要加强锻炼，做好体重管理。

据《北京晚报》