



游泳消暑需护耳 警惕炎症来添乱

炎炎夏日,游泳无疑是降温消暑、强身健体的好办法,但因游泳而引发的耳部疾病也随之多了起来。7月6日,记者了解到,近段时间,因为游泳耳部出现问题到医院急诊科就诊的患者不在少数,耳鼻喉科因游泳导致耳部疼痛、流脓前来就诊的患者也明显增多。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

气温升高,耳部患者明显增多

7月5日晚上,家住高新区的王先生来到阳光融和医院急诊科就诊。王先生平常喜欢掏耳朵,白天他曾经到游泳池游泳,晚上便出现了耳部疼痛的情况,就诊后发现得了外耳道炎。“没想到耳朵这么娇贵,以后游泳还得小心一些。”王先生说。

阳光融和医院耳鼻喉科主任陈敏良表示,最近气温升高,他们接到的耳部就诊患者明显增多,其中不少是因为游泳导致。像王先生这种情况的比较常见,外耳道炎是由细菌感染所致的外耳道皮肤和皮下组织的炎症。

陈敏良表示,游泳时若耳部盯聆过多,盯聆遇水浸泡后膨胀,也会压迫外耳道,从而导致疼痛发炎。外耳道炎患者往往会出外耳道灼热、疼痛、耳闷感,重者伴全身发热、不适感。

中耳炎在儿童中更常见

近日,奎文区的李女士表示,她5岁的儿子白天游泳的时候还好好,到了夜间突发耳痛,发烧,到医院检查后发现因为耳部进水导致急性中耳炎。李女士的儿子在游泳时耳部并未做任何防护措施,有了这次的经历,她表示,以后再游泳一定先把耳朵保护好。

陈敏良称,耳部疾病除了比较常见的外耳道炎,还有中耳炎,中耳炎就是累及中耳的炎性病变。中耳通过咽鼓管与鼻咽部相通,由于孩子的咽鼓管短而平,鼻咽部感染或者呛水、呛奶就容易通过咽鼓管影响到中耳,所以中耳炎在儿童中更常见。在游泳的过程中难免会有呛水的情况,带有细菌的池水就会通过咽鼓管进入中耳腔,造成中耳腔感染形成急性中耳炎。此外,患有鼓膜穿孔的人,有细菌的池水可直接通过穿孔的鼓膜进入中耳腔,更容易出现感染。

急性中耳炎会有耳痛、红肿、发烧的症状,通常以单侧感染较多。若治疗不及时,有可能发展成耳流脓,全身发热,随后转为慢性化脓性中耳炎,增加治疗难度。

游泳时应注意这些

陈敏良提醒市民,游泳时应选择正规游泳池或者水质好的游泳池,避免在不干净的游泳池或是很久没有换水的游泳池长时间泡水;游泳时可使用游泳专用耳塞,防止耳部进水,尽可能地保持耳朵干燥;尽量不做大动作游泳(如跳水),避免呛水。

一旦耳朵进水,应急方法是侧头,将进水的耳朵一侧朝下,单脚跳跃的方式排出外耳道内的存水。还可以用吹风机烘干,要注意吹风机的风速和温度都要处于最低档,并与耳朵保持一定的距离。

近日,著名歌手李玟在家中轻生,送院后一直昏迷,最终离世。家人表示,李玟于数年前患上抑郁症,与病魔进行了长时间的斗争。李玟离世的消息令不少人震惊和痛心。那么,抑郁症的发病因素有哪些?抑郁症的早期表现如何?抑郁症可以治愈吗?带着一系列问题,记者采访了潍坊市精神卫生中心的专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 刘媛媛

抑郁症的发病因素有哪些?

近年来,抑郁症逐渐闯入越来越多人的生活。抑郁症的发病因素有很多,归结起来主要有以下7个方面。

遗传因素:抑郁症家族近亲属的发病率在一般人群的1.5倍到3倍之间,但抑郁症并不是100%遗传。

神经生化因素:研究发现,5-羟色胺(5-HT)、去甲肾上腺素(NE)、多巴胺(DA)与抑郁发作有关,这些神经递质浓度下降,有可能导致抑郁发作。

环境因素:家庭支持、社会支持是保护性因素,重大的生活事件是诱发因素。

儿童期的经历:童年丧失父母或父母分离、早年亲子关系不良、童年的不幸遭遇等也易诱发抑郁。

人格因素:焦虑、强迫、冲动特质人格易诱发抑郁。

躯体疾病:糖尿病、脑血管疾病易诱发抑郁。

药物因素:如复方降压片、利血平等降压类药物和地塞米松等激素类药物均易诱发抑郁。

多了解一些抑郁症的发病因素,能预防的尽可能预防,可控制的尽可能控制。

抑郁症的早期表现有哪些?

虽然在不同国家抑郁症的年患病率有一定差异,但是总体上的年患病率为6%左右。女性抑郁症比男性多发,是男性发病率的2倍左右。超过一半的首次发作抑郁症患者在半年内恢复,约有四分之三的首发抑郁症患者会在1年内好转,大约有30%的患者会转为慢性抑郁,难以治疗。

如果出现下列10种情况,就需要找专科医生咨询了:

食欲减退:多数人可能出现食欲不振,体重减轻。

睡眠差:典型的一个表现就是早醒。

自我评价低:患者往往看不起自己,觉得自己没有价值,消极、否定自己。

思维迟缓:患者常常感觉反应慢,脑子不好使了。

性欲减退:成年人存在持续性的性兴趣和性活动的降低甚至丧失,性活动不易启动。

脾气暴躁:稍不顺心就大发脾气,完全控制不住。

消极悲观:感觉将来没有希望了,什么盼头也没有了。

精力丧失:感觉特别容易疲劳,整天周身乏力。

丧失兴趣:对以前的爱好和兴趣不再关注和参与。

持续情绪低落:一天的大部分时间都高兴不起来,处在闷闷不乐的情绪当中。

抑郁症有哪些常见的躯体症状?

睡眠问题:失眠的现象在抑郁症人群中非常普遍。

胸痛:心慌、胸痛、胸闷是抑郁症常见的躯体表现。

疲惫:感觉太累,即使正常休息也没有精力完成日常工作,这可能是抑郁的一个迹象。

肌肉和关节疼:抑郁人群发生肌肉和关节疼痛的几率是正常人的3倍。

消化不良:抑郁症会影响肠胃系

统,导致恶心、消化不良、腹泻或便秘。

头痛:抑郁症患者偏头痛的可能性高出3倍,而偏头痛人群患抑郁症的几率高出5倍。

食欲或体重变化:大部分患者食欲减退、体重减轻,少数患者可出现食欲增强、体重增加。

背痛:抑郁症的人颈肩痛或背痛的几率是正常人群的4倍。

抑郁症可以治愈吗?

作为一种疾病,抑郁症并非“不治之症”,通过寻求专业的帮助,大多数患者可以被治愈。

和大部分疾病都一样,抑郁症越早治疗效果越好。最好是在刚刚出现抑郁情绪的时候,及时寻求心理干预,从而避免病情发展。

目前,抑郁症用药的普遍规律是从低剂量开始,逐渐加量,最后达到目标

剂量维持,连续用药治疗时间多要达到两年甚至更长。

尽管过程漫长,但真正达到治愈的患者,完全可以恢复正常的工作和生活,在遇到挫折时,经历过低谷的他们有时会比普通人更坚强。

关于抑郁症
我们需要了解这些

