

男子晨跑后突然聋了!

医生:没做好热身运动 耳朵受寒导致突发性耳聋

61岁的李先生(化姓)是一位马拉松爱好者,跑马十多年,平时也保持着每天晨跑的习惯,然而最近在一次晨跑中,因为没有做好热身运动,他遭遇了意想不到的打击。

跑步后耳朵听不到了

事发当天一大早,李先生一口气跑了3个多小时。停下来后他发现左耳发闷,一点声音也听不到。他立即到当地医院就诊,医生为其进行药物治疗。但两天后,症状没有丝毫改善,于是他找到宁波市医疗中心李惠利医院耳鼻咽喉头颈外科张建主任医师,检查后发现是左耳动脉闭塞导致了耳聋。

张建询问后得知李先生此前从未发生过类似情况,耳朵也没有查出过其他疾病,不过,有一个细节引起了张建的注意——原来,李先生开跑前并没有做充分的热身运动。当时清晨温度接近0℃,体感太冷,再加上自己是有着10多年经验的长跑爱好者,他便选择了直接开跑。李先生回忆,当时自己感觉耳朵很冷,但跑步中他全身心投入并没有太在意,直到跑完才发现耳朵闷胀听不见了。

“没有充分热身,耳朵受寒导致左耳动脉闭塞引起了突发性耳聋。”张建介绍,耳朵属于末梢器官,血供少、血管细,很怕冷。突然受寒,耳朵内部血管痉挛,血流断供,导致听力细胞受损。李先生

随后接受了针对性治疗,目前正在恢复中。

三高人群也会出现听力损伤

张建提到,除了像李先生这样寒冷刺激导致的血管堵塞性听力损伤,不良生活习惯也是导致听力受损的一大原因。

长期处于高分贝环境,或长期佩戴耳机、音量过大,会直接损伤内耳的听毛细胞,导致渐进性听力下降。长期熬夜、过度劳累、精神紧张,会导致耳朵的血液循环不畅,增加听力损伤的风险。频繁挖耳、用力擤鼻涕,可能损伤鼓膜或耳道,引发感染。高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,会损伤全身血管,包括耳部血管,导致耳部供血不足,逐步损伤听力。“听力损伤多为不可逆损伤,一旦错过最佳治疗时机,可能导致永久性失聪,越早治疗恢复效果越好。”张建说。

他建议,运动前务必预留5~10分钟热身时间,活动全身关节、促进血液循环。佩戴耳机时,音量控制在最大音量的60%以内,单次佩戴时间不超过1小时,千万不要佩戴耳机入睡,也不要频繁挖耳。遇到气温骤变时,及时增添衣物,保护耳部免受冷热刺激;耳道进水后,可通过单脚跳、棉签轻轻擦拭等方式排出,避免用力掏挖。

据《宁波晚报》

益智游戏

填空缺

	10		20	
4		12	16	20
	6	9		
	4			
1			4	

如图,在5×5的方格中,数字的排列是有规律的,你能找出它们的规律填出空缺的数字吗?

生理不适叠加家务重压致情绪崩溃

更年期妈妈陷双重困境

55岁的张女士停经已逾半年,正处于更年期症状高发期。去年10月起,潮热、出汗便频繁发作,原本轻微的睡眠问题,在今年春节被彻底放大。

两个女儿回家过年,张女士满心欢喜。随之,家务、人情往来几乎全落在她一人肩上。一边是更年期的身体不适,一边是无休止的操劳,慢慢地,她开始情绪失控。每晚勉强睡三四个小时,稍有动静就醒,潮热一来便彻底无眠。累到极致,脑子却异常活跃,情绪如紧绷的弦,稍触即溃。

前段时间,张女士来到浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)睡眠障碍科。副主任刘文娟评估后发现,她的焦虑和失眠程度已需系统干预,便制定了专属行为处方以调整睡眠节律,配合中西医结合治疗和心理疏导。一周后,张女士睡眠逐渐恢复,情绪也趋于平稳。

为何过个长假,妈妈会如此疲惫?刘文娟解释,长假期间,家务翻倍、人情往来增多,加上女性天性细腻、追求完美,便把所有压力扛在自己身上。职场妈妈还要叠加复工焦虑,多重压力叠加,

令“休假”变成“负重”,身心疲惫自然接踵而至。同时,长期的付出被看见、不被分担,负面情绪无处释放,只能不断积压,最终转化为失眠、焦虑、情绪低落等心理问题。

刘文娟建议试试以下调整方法:

卸下完美主义包袱,允许自己“偷懒”。放下“完美妈妈”人设才是解脱的开始。疲惫时可选择外出就餐,家里乱一点没关系,不想做的事学会坦然拒绝,不要为了“体面”透支。

学会家庭分工,不再独自扛压。家庭是所有人的港湾,不是妈妈一个人的战场。不妨与家人好好沟通、明确分工,让丈夫和孩子共同参与,把“孤军奋战”变成“责任共担”。

找到情绪出口,及时释放负面情绪。委屈、烦躁时可以找闺蜜倾诉,或独自逛街、看电影。在家可尝试肌肉放松、腹式呼吸等简单训练。

守住生物钟,保证基础睡眠。睡眠是情绪的稳定剂。调整作息,白天不补觉,把睡眠集中在晚上,坚持固定时间起床、睡觉,恢复规律节律。

据《浙江老年报》

狂爱大瓶可乐和超大杯果茶

20岁小伙子喝出痛风石

20岁的小李(化姓)最大的爱好就是打游戏,每次开始游戏前,他都会为自己准备1.25升的大瓶可乐和超大杯果茶。3周前,在睡梦中的小李被痛醒,他发现自己的右脚又红又肿,疼得钻心,于是他在网上自行购药服用。服药3天后疼痛不仅没减轻,反而越来越严重,实在扛不住的他来到南京市第一医院就诊。

一站式服务中心的工作人员建议小李挂痛风专病门诊,风湿免疫科顾冰洁副主任医师为他做了全面检查:尿酸430 $\mu\text{mol/L}$ (尿酸超过420 $\mu\text{mol/L}$ 称为高尿酸血症),血白细胞、血沉、C反应蛋白等炎症指标大幅超标;大生化检查提示

高脂血症;B超检查显示有脂肪肝、肾结石;CT显示他的双脚多部位已经长出了痛风石。结合病史和检查结果,小李被诊断为:痛风性关节炎、高脂血症、脂肪肝、肾结石。随后小李被收治入院,给予消炎止痛、保肝、降脂治疗。

小李积极配合医生治疗,脚部疼痛明显缓解。2周后复查,小李的各项指标均好转,顾冰洁又根据新的身体指标调整了治疗方案,并反复叮嘱小李改变生活习惯,不要饮用高糖饮料,出现不适要及时就医。小李表示一定会听医生的话,有问题及时到医院,再不会硬扛了。

据紫牛新闻

一共有多少孩子?

孩子们排成一行领水果。从左边第一个人开始,每隔2人发一个梨;从右边第一个人开始,每隔4人发一个苹果。结果有10个小朋友既得到了梨,又得到了苹果。那么,一共有多少个孩子?

玩具世界

多多最喜欢买玩具,她的房间都成了一个玩具的世界。在她的玩具中:扔掉两只之后都是狗;扔掉两只之后都是熊猫;扔掉两只之后都是洋娃娃。请问多多都有一些什么玩具?

爬楼梯

甲、乙2人比赛爬楼梯,甲的速度是乙的2倍,甲跑到第九层时,乙跑到第几层?

跳台阶

水水和果果在玩跳台阶的游戏,水水每一步跳2个台阶,最后剩下1个台阶;果果每一步跳3个台阶,最后剩下2个台阶。如果每步跳6个台阶,最后剩5个台阶;如果每步跳7个台阶时,正好一个不剩,你知道台阶到底有多少个吗?