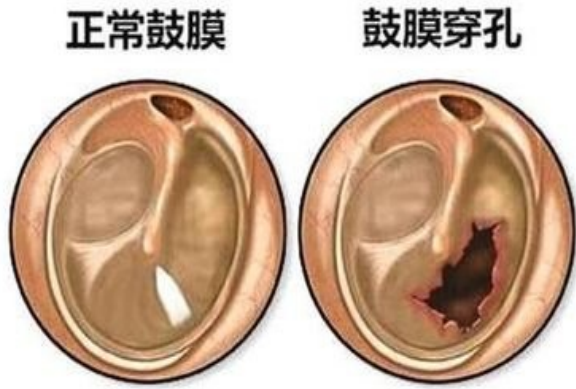


## 鼓膜穿孔危害这么大,需要做手术吗?



鼓膜是一种形状为椭圆形的半透明状薄膜,位于中耳鼓室与外耳道交界处,是中耳的一道屏障,在声音传导的过程中,鼓膜的结构能使传入的声波放大。

鼓膜穿孔是一种常见的耳部疾病,可影响听力,造成听力障碍,也使细菌、污水、异物容易进入中耳腔,造成反复发作的中耳炎。

### 鼓膜穿孔有什么危害呢?

首先,鼓膜是声音经过外耳传到中耳和内耳至关重要的一环,所有声音均需要经过鼓膜传递并放大,其作用无可替代,鼓膜穿孔后,声音的传递会受影响,产生传导性耳聋。其次,鼓膜与外耳道相连,也是中耳的天然屏障,鼓膜穿孔使屏障上出现缺口,细菌一旦进入,会对中耳及内耳进行破坏,引起中耳炎甚至迷路炎、脑膜炎、脑脓肿等,出现流脓、听力下降、眩晕、耳鸣等症状,产生传导性耳聋的同时,甚至

可能导致不可逆的神经性聋。长期严重的耳聋,会产生认知力和注意力的下降,产生抑郁、痴呆等问题。另外,鼓膜穿孔容易合并其他疾病,因为鼓膜穿孔后,极容易继发外耳道湿疹、真菌感染等。有些老年人患者,因老年性耳聋,需要佩戴助听器辅助听力。而鼓膜穿孔的患者,一方面,穿孔影响了声波的有效传递,导致助听效果不好;另一方面,鼓膜穿孔患者的中耳抵御能力较差,每天取放助听器,容易引起外耳、中耳炎症,出现流脓,影响助听器的使用。

### 如何治疗鼓膜穿孔呢?

急性中耳炎导致的鼓膜穿孔:初期多为针尖样,需要先有效控制炎症。炎症控制彻底后,小穿孔往往能自行修复;炎症较重、穿孔较大者,炎症控制后注意观察,如果长期不愈,需要手术修补。

慢性中耳炎导致的鼓膜穿孔:如为单纯型中耳炎,可只行鼓膜修补术;如为肉芽型或胆脂瘤型中耳炎,需要根据情况,在鼓膜修补的同时,进行中耳和乳突的手术,以便清理中耳和乳突的病变,探查听骨链,并在必要时重建听力。

外伤早期的鼓膜穿孔:保持患耳清洁干燥,禁水,预防感冒,定期随访,小的穿孔会自行修复;大的穿孔经过观察后,若无法愈合,可选择手术修补。

另外,其他原因造成的鼓膜穿孔需要根据病情酌情处理。总之,引起鼓膜穿孔的原因众多,引起的症状及治疗方案也各不相同,若出现鼓膜穿孔的情况建议及时至耳鼻喉科就诊,以免贻误治疗。

耳鼻喉科 徐金

## 胰腺超声扫查手法及注意事项

在我们身体上腹部深处有一个非常不起眼的小器官——胰腺。胰腺虽小,但作用非凡,它是人体中重要的器官之一,因为它是一个有外分泌功能的腺体,它的生理作用和病理变化都与生命息息相关。

### 胰腺超声操作手法:

从纵行扫查显示胰体部的位置,将探头逆时针旋转90°,就可显示出胰腺的长轴图像,此时可对胰腺进行摆动和平行扫查。虽然脾静脉是观察胰腺长轴断面的基准,但是能显示脾静脉的部位,不一定都能显示出胰腺的全部,要仔细观察在脾静脉前后有无胰腺组织。另外,虽然是在剑突下横断扫查来显示胰腺长轴断面,但是要使探头稍微斜向左上方。

### 要点提示:

#### (1) 观察胰腺的注意事项

因消化道内气体的干扰而显示困难时,可以采取变换体位(坐位或右侧卧位)、饮水法(胃充盈法)进行观察。为了减少消化道气体对观察胰腺的影响,压迫扫查已成为基本的扫查方式,但是对于过瘦的患者,压迫扫查反而会造成胰腺、血管显示不清,这方面需要注意。

#### (2) 不受消化道影响的胰腺观察方法

胰腺前方有胃及消化道覆盖,消化道的内容物及气体会影响对胰腺的观察。为了消除这种影响,最有效的办法是饮用脱气水,但是有时受到其他因素

影响,患者不能饮水。

这时可以试试另外一种方法,利用肝作为透声窗。剑突下横断扫查时,探头从头侧以向下俯瞰的方式扫查,利用肝作为透声窗对胰腺进行观察。如果这种扫查法可以确认胰腺的头部,那么就以此为支点,完成对胰腺的全部观察。

另外,呼吸也不单是深吸气,也可以保持轻轻地吸气和呼气状态,经常是一边寻找显示最好的图像,一边进行检查。通过控制呼吸仍不能得到较好的视野时,嘱患者屏气并使下腹部膨隆,做这个动作可使肠管以较快的速度向下移动,而胰腺移动幅度较小,这样可以获得较好的视野。如果遇到肝萎缩或胃术后的患者,探头可从足侧向上逆向扫查,来观察胰腺。

#### (3) 对胰头部(钩突部)的观察

剑突下横断扫查对胰腺长轴进行观察,这是日常工作中经常要做的,但是也不能忽略纵断扫查对胰腺的观察,特别是对胰头部位的观察,纵断扫查必不可少。这种扫查可很好地显示胰头部位头侧及足侧的组织结构,下腔静脉与肠系膜上静脉之间的钩突部也可以很好地显示。

如果条件较好的话,还可以显示十二指肠降部、胆总管开口处,对于梗阻性黄疸的患者,这种扫查方法是必需的。

超声科 马建

## 全国降温,不被冻哭的保暖小知识

这几天,中央气象台继续发布寒潮蓝色预警,全国大部分地区已经或将要迎来大幅度降温。很多南方朋友们看见雪了,北方朋友们滑上冰了。但是大家都冻“傻”了!衣服加了一层一层,一出门还是瞬间被冻透!

翻看衣柜里的冬装,秋衣裤、羊毛衫、摇粒绒、羽绒服,仿佛还是不能抵消窗外冷风带来的寒意。那么,如何识破形形色色的套路,鉴别出真正保暖性能优良的冬季装备?

对于在冬天如何选择保暖效果好的服装,有大致的通用原则:

第一,选择天然羊毛或人工聚酯类纤维的衣物,这些衣物制作冬服确实有先天的优势,即材质本身的热导率比较低。在选择羽绒服的时候,鹅绒绒朵相较鸭绒绒朵较大,能固定更多的静止空气,保温性能会得到提升;

第二,一定厚度的衣物是保暖的前提,毕竟厚度的增加会降低热量的传导。即使臃肿一些,但穿得厚仍然是最朴素的保温方法;

第三,多重衣物叠穿,是增加空气层的好办法,但请记住要增加静止空气层。

预防保健科 王苗苗

## 超声扫描下的正常胎盘

超声最早可在孕6周(经阴道超声)或孕10周(经腹部超声)显示出胎盘,表现为妊娠囊周围的薄层环状高回声。妊娠12~13周时,多普勒超声可显示绒毛血流。孕14~15周时,胎盘已充分发育,表现为显著的高回声,此时,也可看到由蜕膜、肌壁、子宫血管等组成的胎盘后复合体。中孕时,胎盘逐渐成熟变大,表现为更加均质的高回声,其内可有边界欠清的低回声区,为胎盘湖。晚孕时,多普勒超声可显示胎盘内的丰富血流。

正常胎盘呈圆形,边缘较薄,直径为15~20cm,厚度为2~4cm。Hoddic等人报道,在整个孕期里,胎盘厚度(毫米)大致与妊娠周数相同,但应<4cm。胎盘随妊娠进展而逐渐出现钙化,从而可对胎盘分级(0级-3级),同时这种变化与胎儿成熟度相关联,可预测不良胎儿结局。

各个胎盘分级之间的发展变化并不显著,也无重要的临床意义,但若在足月之前胎盘发生钙化或成熟则会增加胎儿和孕妇不良结局的风险,如早产、低体重儿、Apgar评分低、新生儿死亡、孕妇产后出血、胎盘早剥等。因此,有学者建议,如果27周前发现1级胎盘、32周前发现2级胎盘、34周前发现3级胎盘,则应进行密切的临床及超声随访。

三维超声的表面成像模式可直观显示胎盘的弯曲弧度及连续性,也可显示胎盘植入时的空间关系,易于被医生及孕妇所理解与接受。有学者建议,应用三维能量多普勒超声测量早孕三维容积及血流指标,以预测不良妊娠结局,尤其对于产前子痫、妊娠高血压及低于孕周的胎儿可应用此方法。经统计分析,如有上述这些情况,则可早期发现血流动力学及胎盘容积的变化。

超声科 马建

## 春节节后减重食谱分享

每逢佳节胖三斤已经成为再普遍不过的现象,而通常过完一个年,我们可能胖的不只三斤,体重增加五斤甚至十斤都大有人在,在这种“严峻”的现实面前,咱们有必要节后进行一下体重管理哦。

这里分享两个食谱,供大家伙参考。

示范食谱1200大卡(女性)

早餐:全麦面包一片,煮鸡蛋1个,一小碟炒青菜(2两)  
低脂或脱脂奶制品1份(脱脂牛奶1盒)  
午餐:2两糙米饭,2两炒牛肉/煮鸡胸,4两炒绿叶菜(低油)  
食用油10克  
下午加餐:1个小苹果(或适量猕猴桃、樱桃、草莓等低糖水果)

晚餐:2两蒸山药/土豆,1碗低盐绿叶菜汤(或其他蔬菜汤,汤里可以放1两豆制品比如豆腐)

食材选择推荐:

粗杂粮及谷薯类(约一个网球大小):藜麦、糙米、生燕麦、山药等;

蛋白质来源(2两):低脂乳类、肉类(瘦牛羊、鸡胸、鱼虾等)、豆制品;

非淀粉蔬菜类及菌类(1斤),包括西兰花、花菜、菠菜、油菜、韭菜、生菜、蘑菇、香菇、木耳等;

水果(2-3两):浆果类、莓类(草莓、蓝莓、樱桃等);

油脂(一勺/一小把):适量不饱和脂肪酸,如原味坚果10-15g。

示范食谱1500大卡(男性)

早餐:全麦面包两片,煮鸡蛋1个,一小碟炒青菜  
低脂或脱脂奶制品1份(脱脂牛奶1盒)  
午餐:3两糙米饭,2两炒牛肉/煮鸡胸,6两炒绿叶菜(低油)  
食用油10克  
下午加餐:1个小苹果(或适量猕猴桃、樱桃、草莓等低糖水果)

晚餐:2两蒸山药/土豆,一碟瘦肉炒时蔬(肉丝1两可替换成2两豆腐)

食材选择推荐:粗杂粮及谷薯类(约1.5网球大小):藜麦、糙米、生燕麦、山药等;

蛋白质来源(3两):低脂乳类、肉类(瘦牛羊、鸡胸、鱼虾等)、豆制品;

非淀粉蔬菜类及菌类(1斤),包括西兰花、花菜、菠菜、油菜、韭菜、生菜、蘑菇、香菇、木耳等;

水果(2-3两):浆果类、莓类(草莓、蓝莓、樱桃等);

油脂(一勺/一小把):适量不饱和脂肪酸,如原味坚果10-15g。

对于想按照食谱减脂的人来说,请不要在这期间吃任何零食以及喝任何含糖饮品哦,最好也不要饮酒,以免影响咱们的减重大业。只要你有决心,没有减不了的肥,请务必加油!

膳食科 李茜