

耳屎会越挖越多？是真的

医生提醒：“采耳”不当可危及生命，没事别瞎掏耳朵



本版图片来自网络

耳屎会越掏越多吗？掏耳不当可损伤听力甚至掏出生命危险？没错，这些是真的。曾经见过一个老年男性患者，2型糖尿病、高脂血症合并冠心病，有一次洗澡用棉签掏耳朵后罹患坏死性外耳道炎，引起了面神经麻痹（面瘫）、颅内感染，用了九牛二虎之力做了数次大手术才挽救生命，但一侧听力永久丧失，面神经也牺牲掉了。今天就来跟大家聊聊关于掏耳朵的知识。

耳屎里面都有啥成分？

我们常说的耳屎也就是耳垢，在医学上有个十分文艺的名字叫耵聍。耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物，同时还混有灰尘和皮屑。它的主要成

分为60%的角蛋白，12%-20%的饱和或不饱和脂肪酸、醇类、角鲨烯，以及6%至9%的胆固醇组成。

我们俗话说的“湿耳”“干耳”，其实是因为皮脂腺分泌的不

同而决定的，“干耳”的耳屎会比较容易脱落，而“湿耳”的油性耳屎更易积在耳道里。我们国人中只有4%-7%是所谓的“湿耳”，这是由基因决定的，并非疾病状态。

掏耳朵的真相 你知道几个？

耳屎的存在是有一定意义的，有润滑保湿、保护耳膜、抗菌、防噪音和自洁等作用。

一般情况外耳道会有正常的新陈代谢及自洁作用，我们就不要掏耳朵了。但是很多人都习惯于自己瞎掏耳朵，有用长指甲的，有用棉签、挖耳勺等工具的。其实自己掏耳朵，风险可真不小：

- 1.用力过猛，导致鼓膜穿孔，听力下降，甚至并发中耳炎。
- 2.方法不当，可能将耳屎推

向耳道深处，形成耵聍栓塞，导致听力减退，压迫鼓膜引起耳鸣、眩晕。而且这种情况可能使就诊时清理的难度加大。

3.用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳，易挖出细微的伤口，很容易造成外耳道真菌感染。尤其是有些人迷信采耳足疗店，殊不知其消毒不正规极易造成交叉感染。我们门诊接诊的真菌性外耳道炎的患者日益增加，大部分与外出不正规采耳有很大关系。还有一些患者喜欢掏耳后用各种

药水滴入耳道美其名曰杀菌，这样做也会破坏正常的皮肤屏障从而有可能导致外耳道湿疹，越来越痒导致其他的继发感染。

4.共用挖耳工具，会传染疾病，比如最常见的是人乳头状瘤病毒HPV，可能引起外耳道乳头状瘤。

5.耳屎真的会越挖越多，经常挖就会分泌得越来越多。而且新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑，降低保护耳朵的能力。

如何正确地“掏耳朵”？

从健康角度考虑，一般来说耳朵没有明显不适症状，就无需处理耳屎。如果耳屎量大造成了耳闷胀感或导致了疼痛或听力丧失，则需要及时到医院请求专业帮助。

一般大量的耳屎堆积在外耳

道，我们临床称为“外耳道耵聍栓塞”。临床上，诸如分泌性中耳炎等中耳疾病引起的耳闷胀感极易与“外耳道耵聍栓塞”相混淆，自行掏耳极易延误病情。

有对于诸如合并糖尿病等全身疾病、外耳道狭窄、既往未曾

清理耳道、“油耳”、耳痒有渗液等情况的患者，建议切莫自行掏耳，务必到医院就诊！

小小耳屎大有乾坤，放下手里的棉签，有问题一定要及时来医院处理。

来源：北京青年报

养血补气排毒

有请“十大高手”

什么样的食物能很好地养血、补气、排毒？营养学专家梳理出了“十大高手”名单，一起来看看。

十大“养血高手”：动物肝脏、黑芝麻、桑葚干、黑枣、莲藕、紫葡萄干、干龙眼肉、乌鸡、红肉、菠菜。

提醒：动物肝脏可卤制、爆炒、煮汤，建议和绿色蔬菜搭配。年轻人一周吃2至3次即可，每次10至30克，50岁以上的半个月吃一次。

须知：红枣养血效果不是最好“吃红枣养血”的观点常为人称道。然而，事实或许出人意料。

养血，说到底是要补铁。其实，红枣中铁含量不高，100克干红枣中的铁含量只有2至4毫克。其次，红枣中铁吸收率也很低。人体平时吸收利用的铁元素分为血红素铁和非血红素铁。红枣中的铁就是非血红素铁，不易被吸收。相反，血红素铁可以被人体直接吸收。它大多存在于一些动物的肉类、内脏和血液里，包括猪肉、牛肉、猪肝、鸡肝等。

十大“补气高手”：山药、土豆、香菇、鲫鱼、鳝鱼、兔肉、小米、韭菜、板栗、鸽肉。

提醒：一说补气，很多人会想到黄芪。但黄芪是药，不少中医专家选用黄芪调补，是因为他们熟悉自己的体质。普通人如果想用此法，建议一定要提前咨询中医师。

须知：胖人应少吃耗气食物

气是人的动力，动力不足，人就会心虚胆小、不爱运动、整天没精打采、说起话来怯声怯气。常见的气虚有肺气虚、脾气虚。声音低微、少气懒言是肺气虚的主要表现。神疲乏力、脸色苍白、吃完东西肚子胀、大便稀是脾气虚的表现。平时，建议胖人少食有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜、凉茶、甜食等。

十大“排毒高手”：绿叶菜、海带、木耳、燕麦、西兰花、胡萝卜、黄瓜、南瓜、香菇、洋葱。

提醒：若想排出“毒”更多要靠自身，平时应遵循合理的生活方式和饮食习惯，多喝水、多运动、少吃辛辣油腻食物。睡眠时间与质量也会对人体排毒产生较大影响。

须知：排毒更多还是要靠自身

一般来说，人体是不需要排毒的。因为人体自身有消化代谢功能，依靠这些功能，人体完全可以把体内废物排出体外。然而，因为饮食习惯、环境变化等因素，有些人的体内还是堆积了一些“垃圾”。比如人体的器官功能减弱后，会导致一些无用的成分摄入并留在体内。当出现便秘、口臭、面色发暗等情况时，证明体内可能残留了一些“毒素”。

来源：生活晚报