

凌晨两点，双耳持续响起嗡嗡声……

天气转冷 耳朵小中风患者增多

医生：72小时黄金治疗期切莫错过

近日，宁波气温骤降，且早晚温差较大，突发性耳聋患者明显增多。宁波市第九医院耳鼻喉科主任白薇琦表示，近期接诊的突发性耳聋患者数量显著上升，最多时一天达3例，其中不乏青少年和老年人。白薇琦提醒说，突发性耳聋俗称耳朵小中风，有72小时的黄金治疗期，一旦出现耳鸣、耳闷、听力急剧下降等症状，务必及早就医。



医生为患者治疗中。

1 突发耳鸣，五六个小时后确诊中度耳聋

两天前的上午，60岁的陈阿姨在家人陪伴下，焦急地来到宁波市第九医院耳鼻喉科诊室。她向接诊的白薇琦医生描述，当天凌晨两点左右，她迷迷糊糊间突然感觉双耳内响起持续的嗡嗡声，像是有虫子在脑袋里叫。起初她试图翻身缓解，但耳鸣丝毫没有减弱，反而逐渐感觉到听力像隔了层东西，说话听不真切，耳朵里还有明显的闷胀感，仿佛坐飞机时的耳压不适，整个人心烦意乱，再也无法入睡。

“医生，我是不是要聋啦？”陈阿姨担忧地问。白薇琦医生初步检查发现，其外耳道干净，无耵聍栓塞或霉菌，鼓膜也完好无积液。然而，随后的纯音听力测试结果却显示，陈阿姨的双耳平均听力约43分贝，已属于中度耳聋。结合突然发病的特点和听力检查，确诊为突发性耳聋。

白薇琦解释说，这种病就像耳朵的血管发生了小中风，导致内耳听觉细胞缺血缺氧，功能急剧受损。

2 秋冬高发，青少年患者不在少数

白薇琦介绍，突发性耳聋在秋冬季，尤其是气温骤降时尤为高发。这是因为室内外温差较大，会引发人体内耳毛细血管剧烈收缩，发生痉挛或供血障碍。自11月天气转冷开始，这类患者就明显增多，目前病房已先后收治十余例突发性耳聋患者，年龄最小的仅十余岁。

值得注意的是，突聋患者群体呈现出年轻化趋势。除了像陈阿姨这样的中老年患者，近期该院接诊了多名十几岁的青少年。一名14

岁的初二学生，因持续耳鸣、上课注意力不集中，被家长带来就诊。询问病史后得知，孩子经常熬夜复习至凌晨，睡眠严重不足，且压力巨大。听力检查证实，孩子已经出现突发性听力下降。

白薇琦分析，青少年病例增多，与学习压力大、长期熬夜、睡眠不足、情绪焦虑以及过度使用耳机等不良生活习惯密切相关。另外，病毒感染、情绪剧烈波动、烟酒刺激等也都是突发性耳聋常见的诱发因素。

3 耳鸣往往是第一信号

白薇琦强调，突发性耳聋的早期症状常常是耳鸣。耳鸣是耳鼻喉科最常见的主诉之一，指外界没有声源，但自己感觉耳内或脑内有声音。她解释，耳鸣原因复杂，患者就诊时，医生首先会通过高清耳内镜等检查，快速排除外耳道耵聍栓塞、霉菌感染、中耳积液等常见问题，甚至需要排查鼻咽癌等严重疾病。

只有排除了这些器质性病变，并结合突然发生、听力急剧下降等核心指征，才能诊断为特发性的突发性耳聋。

“治疗突发性耳聋，时间就是听力！”白薇琦提醒，该病有明确的黄金治疗期，那就是发病72小时内。在发病早期进行规范、系统的治疗，对突发性耳聋的有效率可达90%左右。治

疗手段包括扩血管、营养神经、糖皮质激素应用、声治疗（如耳鸣治疗仪）以及高压氧舱治疗等，形成一套综合、闭环且个性化的治疗方案。

此外，突聋的疗效评估通常以1年为观察周期，患者切勿因短期内效果不明显而中断治疗。曾有一位80岁的老人，经过规范治疗后恢复良好，其关键在于及时就医、坚持疗程，并同步调整生活方式，保证充足睡眠、保持心情放松、注意保暖，避免感冒和过度疲劳。

白薇琦建议，一旦出现突发性耳鸣、耳闷、听力短时间内明显下降，切勿观察等待，应及时前往耳鼻喉科就诊，抓住最佳治疗时机，避免造成永久性听力损伤。

记者 程鑫 通讯员 郑诚 文/摄

误以为是更年期提前 实则是子宫肌瘤作怪

张女士今年40岁，是一位全职妈妈。近半年来，她原本规律的月经变得毫无章法。“身边不少姐妹这个年纪都面临更年期，我以为自己也是提前进入这个阶段了。”近期，张女士的月经持续十天仍未干净，虽出血量不算多，但持续的不适让她身心俱疲。不堪其扰的她，找到了奉化区尚田街道社区卫生服务中心中医科林旭静医生。

林旭静发现，张女士才40岁，但面色蜡黄，精神萎靡，尤其是双手指甲苍白无血色，这与单纯的更年期症状并不相符。详细追问病史得知，张女士多年前就被查出患有子宫肌瘤、卵巢囊肿及慢性盆腔炎，但因平时无明显不适，且忙于家庭事务，一直未重视后续检查与治疗。

通过中医“望闻问切”四诊合参，林旭静明确诊断，张女士的月经紊乱核心病因是子宫肌瘤导致子宫内膜无法正常脱落，而指甲苍白则是长期慢性失血引发的贫血信号。针对这一病因，为其制定了活血化瘀、止血调经的个性化中药调理方案。

服药的第二天，张女士持续十天的月经便完全干净；坚持服用一周后，身体状态焕然一新——不仅乏力症状消失，面色红润了，指甲也恢复了健康血色。复查超声显示，尽管子宫肌瘤仍存在，但增厚的子宫内膜已明显变薄，进一步印证了诊断的准确性。林旭静根据复查结果调整药方，对其进行巩固治疗。

如今，张女士的月经已恢复正常，仍在遵医嘱调理体质。最近一次复查时，她欣喜地告诉林旭静，自己怕冷的老毛病也得到了改善。

林旭静介绍，女性出现月经异常，需及时明确病因。她同时梳理了女性群体中常见的认知误区，提醒广大女性避开“雷区”——

不要将月经紊乱直接等同于更年期来临，40岁左右女性出现月经不调，可能与子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科器质性疾病或内分泌紊乱相关，需通过专业检查明确诊断，不可盲目归因；

认为“月经量大是在排毒”的说法并无科学依据，相反，经量过多属于异常信号，长期失血可能引发贫血、免疫力下降，还可能掩盖潜在的严重病变；

月经推迟并非仅与怀孕相关，排除怀孕后，压力过大、作息不规律、妇科炎症等多种因素均可能导致该症状，如果长期异常需及时排查原因。

记者 庞锦燕



林旭静在门诊中。资料图片