

# 小小动作 隐藏大大隐患

## 医生:掏耳朵、挖鼻孔、抓头皮 这些坏习惯该改改了

掏耳朵、挖鼻孔、抓头皮,这些动作几乎所有人都做过。可谁又知道,这些爽爽的挖掏行为隐藏着大麻烦,有可能导致一些严重问题。让我们听听宁波市中医院耳鼻喉科的王佳艳医生是怎么说的。



王佳艳医生在门诊中。

### 1 掏耳朵:可能会出大问题

掏耳朵会产生酥酥麻麻的快感,是因为耳道分布着非常丰富的神经末梢和神经纤维,挖耳勺或棉签深入耳朵的时候,能够刺激耳道末端的神经,从而引起神经系统的反射和副交感神经的反射,刺激大脑中的多巴胺产生,从而产生快感;掏耳朵还可能刺激神经系统,然后分泌血清素,而血清素会让人感到放松,压力释放,出现掏耳朵产生快感的情况。

然而,享受这几分钟的快乐,可能会导致以下问题:

#### 1. 引发听力障碍

在挖耳的过程中,如果不慎将原本位于外耳道的耳垢推进内耳,会导致耳垢堆积,影响听力。

#### 2. 引起感染

由于耳道较深,在挖耳的过程中,一旦没有掌握好力度,很容易损伤耳道内的皮肤,引起耳道炎症。若是挖耳工具清洁不当,甚至有诱发耳道真菌的可能。

#### 3. 导致鼓膜穿孔

在借助工具进行采耳的过程中,如果操作不当,可能会对耳膜造成冲击伤害,严重时会导致鼓膜穿孔,甚至中耳炎,表现为疼痛、耳

道流脓、听力下降等不良后果。

很多人有这样的疑问:耳屎很多,不该及时挖掉吗,不是会影响听力吗?其实,耳屎是耳道正常分泌的物质,可以起到保护耳道的作用,还有滋润的效果;同时,耳屎对外来的异物,可以起到阻碍效果,比如蚊虫、灰尘等。而且耳屎在分泌一段时间之后,是会自行脱落排出的,所以不用刻意去掏耳朵。

当然,如果耳屎特别大,又干又硬,甚至影响到了听力,就需要掏出,但也请不要自行掏弄,建议去正规医院耳鼻喉科找医生帮忙。

### 2 挖鼻孔:可能致颅内感染

我们在呼吸的过程中很容易吸入空气中的灰尘、细菌等,它们黏附在鼻毛和鼻粘膜上,如果长时间不清理鼻道,可能会出现比较硬的脏东西,因而引发鼻子发痒难受。这也是很多人爱挖鼻孔的一个重要原因。殊不知,经常性挖鼻孔会造成以下危害:

#### 1. 损伤鼻毛,易导致上呼吸道感染

鼻毛是阻挡灰尘、细菌和病毒进入人体的第一道屏障。经常挖鼻屎、抠鼻子,会导致鼻毛脱落,甚至使鼻毛的毛囊发炎,降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用,增加上呼吸道感染性疾病的发病风险。

#### 2. 损伤鼻粘膜,造成鼻出血

鼻粘膜是人体一种非常脆弱的皮肤组织,如果经常用指甲挖鼻孔,会在不经意间破坏鼻粘膜,进而导致其受伤、出血。

#### 3. 引发耳鼻咽喉相关疾病,甚至造成颅内感染,危及生命

耳鼻咽喉等器官互相联通,长期粗暴挖鼻导致鼻出血,还会诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。当细菌通过颅内海绵窦时,就会进入大脑,甚至会导致颅内感染,严重时可危及生命。

#### 4. 降低鼻腔防御能力,引起过敏

经常挖鼻会让鼻腔变得敏感,导致频繁鼻痒、打喷嚏、过敏等症状。

更关键的是,经常挖鼻屎,手指刺激鼻前庭的皮肤黏膜,容易引发鼻前庭炎,毛囊炎等,还会导致鼻屎越来越多,从而陷入反复挖鼻屎的恶性循环中。

王佳艳医生表示,尽量戒掉用手抠鼻的坏习惯,使用正确的方法清理鼻腔。如果鼻屎过大,引起鼻塞、呼吸不畅等不适情况,也请不要硬掏,可用热毛巾的热度和湿度将鼻腔中的鼻屎带出,从而起到清理鼻屎的目的。用生理盐水或者洗鼻液冲洗也是不错的办法。若鼻腔内的脓性分泌物较多,引起持续性鼻塞,头痛等症状,建议及时到医院检查就诊,在医生的指导下用药及清理鼻腔。

### 3 抓头皮:谨防脱发甚至秃头

当出现头皮瘙痒等不舒服的感觉时,我们都喜欢抓头皮。这种痒感,可能会越抓越痒,越挖越“上头”。抓头皮一时爽,长期抓头皮却“害死个人”。

#### 1. 导致脱发

长期挖、抓、挠头皮的话,可能会导致头皮部位出现损伤甚

至破皮,导致毛囊受损或者头皮屑增多情况的发生,长此以往会引起脱发,甚至秃发的症状。

#### 2. 继发感染

如果不慎划伤头部皮肤的话,因为指甲中容易存在很多细菌,因此严重时会造成感染和发炎的情况。

通常来说,头皮瘙痒的原因可能是由于头皮过敏反应、溢脂性皮炎,湿疹,或者细菌或病毒感染所致。如果出现头痒难耐的情况,还是建议到专业医院的皮肤科就诊,以寻求帮助。

记者 程鑫  
通讯员 陈君艳 吴佳礼

## “五一”后 这3名少年先后就医 “消瘦+长时间运动”会致病?

自“五一”假期以来,北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)已接连收治3名自发性纵膈气肿的青少年患者。他们都是体型消瘦的14-15岁男生,发病前都曾外出旅游或进行过较长时间的户外运动。医生提醒,身体高强度负荷是发病的主要诱因,日常作息应注重劳逸结合。

14岁的男生小明(化名),平时喜欢运动。“五一”假期第一天,小明跟随爸妈去东钱湖游玩。晚饭后,又约了同学打篮球。但没想到,当晚入睡时,他忽然感觉到自己的胸口出现明显疼痛,脖子也像鼓了起来。惊慌之下,父母陪同他连夜来到北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)儿科急诊就诊。通过胸部CT检查,医生发现小明出现了中度的纵膈气肿,确诊为自发性纵膈气肿。

胸外科陈忠杰副主任医师解释,自发性纵膈气肿在临床上是一种少见的疾病,是指在无外伤、病菌感染、邻近脏器损伤的情况下,空气异常进入纵膈胸膜内结缔组织间隙之间,导致患者出现胸痛、干咳、呼吸困难、颈部吞咽困难、皮下气肿等症状。

巧合的是,“五一”假期以来,北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)胸外科连续收治了3名自发性纵膈气肿患者,而且都为14-15岁男生且体型消瘦。发病多为夜间入睡时,病发前都曾有外出旅游或长时间户外运动经历。

陈忠杰医师说:“身体高强度负荷是发病的一个主要诱因。剧烈运动后,患者肺泡内压升高,肺泡破裂,肺泡内的空气剥离血管鞘到达肺门部而形成纵膈气肿。”值得注意的是,自发性纵膈气肿导致纵膈内压力上升,对心脏和大血管产生压迫,容易引发心衰,也可能引发严重的纵膈感染,这些都有可能危及生命。

幸运的是,由于及时救治,这3名患者经过充分休息,通过吸氧、抗炎止痛、预防感染等治疗后,3-5天后复查影像学明确气肿完全吸收后,都已陆续康复出院。

“人体处于生长发育的青春时期,日常作息应当劳逸结合,尽量避免处于过分疲劳的状态中。”陈忠杰医师提醒广大家长,如果家中有14-15岁年龄段的男孩,且体型消瘦,应当对其运动量与休息时间给予充分关注,一旦发现不明原因的胸痛或呼吸困难等不适,应当及时就医。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园

## 浙江金城拍卖有限公司 租赁权拍卖公告

交易登记号:CNBJB2023016

受委托,本公司将在江北区产权电子交易平台(http://jbcq.zbyun.com/)进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、**拍卖标的:**位于江北区农贸路59号、振甬路186号、梅堰路159号、东昌路359号共6处厂房或场地的租赁权,面积约263㎡-6100㎡,起拍价6.05-116.56万元/年;租期均为三年,租赁合同一年一签,租金半年一付,租赁面积、起拍价、保证金等信息详见拍卖清单。拍卖清单和竞买须知请在江北区产权电子交易平台自行下载。

注:标的具体租赁范围、面积、品质以实地看样为准。

二、**竞买条件:**限企业竞拍,失信企业不得参与竞拍。

三、**经营范围和要求:**经营范围须符合当地规划、卫生、公安、消防、城管等部门的限制和要求。

四、**拍卖时间:**于2023年5月26日上午9时起,按拍卖清单序号从小到大逐一进行拍卖,每个标的自由竞价时间为10分钟(延时除外)。

五、**本次拍卖采用网络竞价方式进行,设有延时出价功能:**在每个标的自由竞价时间结束前,每最后3分钟如果有竞买人出价,将自动延时3分钟。

六、**看样时间:**即日起至2023年5月22日前预约看样,电话:17706600776。

七、**报名登记:**竞买人须于2023年5月24日止,在江北区产权电子交易平台注册,提交单位营业执照扫描件;并须于2023年5月25日16时前通过平台注册时的银行账户单笔足额将拍卖保证金缴入平台显示的保证金账号,完成竞买报名手续。详细操作方法请阅读竞价系统中竞买人操作手册。

八、**特别提示:**经确认的原承租人按本拍卖公告要求报名并参与竞拍的,在同等价格条件下,享有优先承租权,否则视为放弃相应权利。

九、**联系方式:** 拍卖公司:浙江金城拍卖有限公司

联系地址:宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室

联系人及联系电话:傅女士 0574-87715615 87712912

江北区产权电子交易平台技术支持:0574-26877268 18067100830

## 拍卖公告栏

刊登热线:

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》

政府类、企业类、

招聘等公告,欢迎垂询!

### 租赁权拍卖公告

受委托,本公司定于2023年5月19日上午9时30分(延时除外)在“中拍平台”对宁波市金港湾小东3号楼1-1号房屋租赁权进行拍卖。即日起接受咨询,自行看样或提前与本公司联系看样。竞买人的资格要求,竞买手续及其相关资料,请登录中拍平台查询。联系人:周先生;联系电话:0574-62877677;联系地址:余姚市余姚路131号4楼406。宁波阳光拍卖有限公司

### 宁波江南拍卖有限公司拍卖公告

受委托,本公司将拍卖:2023年5月24日9:00-11:00(延时除外)在中拍平台(paimai.com.cn)拍卖:1、废旧设备一批,起拍价11.76万元,保证金8万元;2、废旧物资一批,起拍价3,102.11万元,保证金1万元。标的竞买人须具有废旧物资回收及再生资源经营资质的法人企业,标的竞买人须具有危险废物回收、贮存或利用资质,能够办理危险废物转移联单。以上个体工商户和分公司不受限。耳日定网络图片展示,现场看样(2023年5月18日14:00)须缴纳保证金后方可参加,保证金截止本月17日16:00,报名截止本月23日18:30。报名地址:余姚市南岳路270号,电话:82700869。2023年5月23日9:30在余姚市新城大道北543号拍卖:委托方所有的(2015)余姚范商初字第402号民事判决书所确定的债权。即一起资料展示,报名地址同拍卖地点,保证金截止本月22日16:00,报名截止本月16:30。以上其他详见拍卖文件。