

# 醫·學·家

## M.E. Family

Special



Dr.  
Chow  
Shun Kit

周順傑醫生  
耳鼻喉科

預防受傷

保護  
耳鼻

### 突然聽不到聲音

有機會是患上突發性失聰

### 止鼻血的正確方法

正確的處理方法確保安全

### 保健湯水

南瓜番茄扁豆湯

### 健康小貼士

如何正確清潔耳垢



SeeDoctor hk

### 突發性失聰 止鼻血的正確方法

#### 健康小貼士-如何正確清潔耳垢

聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。保護耳朵健康十分之重要，所以就有關日常耳朵清潔護理及聽覺問題，我們特別誠邀：耳鼻喉科周順傑醫生，為大家提供一些專業剖析意見，希望藉此能幫助有需要的人士。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛  
101FUN  
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！

f 101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團  
發行印刷：Midas Innovation  
編輯：醫學家編輯委員會  
一般查詢：info@memghk.com  
編輯部：editor@memghk.com  
廣告部：marketing@memghk.com  
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

#### 聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告而所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所謬誤，本公司及相關資料提供者恕不負責。

# 鼻血 耳垢 處理方法!

## 你的做法又是否正確?

鼻血、耳垢是一些非常常見的問題，但是大家的處理方法又是否正確呢？就讓周順傑醫生帶大家了解正確的處理方法。

### 止鼻血方法



天氣乾燥，很容易就會流鼻血。普遍市民都會按壓鼻骨的位置來止血，但其實這樣的做法是不正確的。正確的做法是：

- ✓ 按壓兩邊鼻翼柔軟的地方
- ✓ 用口呼吸
- ✓ 身體向前傾

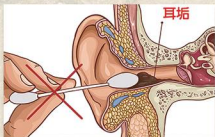
一般而言，按壓幾分鐘就能夠止血，萬一無法止血，就要儘快去看醫生。



### 耳垢的處理方法



一般來說，大家都會用棉花棒或棉籤來清理自己的耳朵，但是其實是不需要的。因為正常耳道是能夠自己清理的，分泌物和耳垢都能夠自行排出。而經常用棉花棒來清潔，反而有機會把耳垢越推越入，積聚在耳朵內，令它不能自行排出。如果這些情況發生，建議向醫生求助。如果耳垢太實的話，噴液體進耳朵其實是沒有幫助的。液體或可以讓耳垢變得鬆軟，但並不能令耳垢順利排出，卻有助醫生更容易地取出耳垢。



周順傑醫生  
耳鼻喉科



香港大學內外全科醫學士  
英國格拉斯哥皇家外科醫學院院士  
英國愛丁堡皇家外科醫學院院士



## 有機會是患上了突發性失聰!

耳朵是我們十分重要的器官，令我們能夠清楚地聆聽他人的話。假如這個器官突然失去了功能，就有機會是患上了突發性失聰，嚴重影響日常生活。

### 突發性失聰

突發性失聰指的是患者在3日內失去部分或全部的聽力，而這種失聰是屬於神經性的，并非因為耳道阻塞或耳膜問題所導致的。約90%患上突發性失聰的患者都是原因不明，只有部分的患者可能因為藥物影響、突然聽到音量過大的聲音所導致的。除了藥物影響、音量過大等原因外，突發性失聰也可能是因為有腫瘤壓在聽覺神經上。所以當病人患上了突發性失聰，醫生會先為病人進行多項的檢查，包括磁力共振，來檢查病人的聽覺神經上是否有腫瘤，從而斷定病人患上該疾病的原因。但是，腫瘤所導致的突發性失聰比例十分的低，只是占了5%或以下。

### 治療的黃金期

所有的人都有機會患上突發性失聰，但是比較常見於50-60歲的人士上。突發性失聰的原因不明，所以難以預防。如患者發現自己失去部分或全部的聽力，建議儘快求醫，最好是在一星期內治療。有部分的患者認為在家休息幾天，便能夠回復聽力。但是這樣往往會令自己錯過了治療的黃金期，從而導致聽力有無法逆轉的傷害。

### 治療方法

在治療方法上，醫生主要會使用高劑量的口服類固醇來為病人醫治。如果情況不理想的話，便會直接注射類固醇到中耳。可是，有部分的病人並不適合使用口服類固醇，例如：肝炎、糖尿病等。在這種情況，醫生就會直接注射類固醇到中耳，甚至使用其他的治療方法。

### 後遺症

有部分的病人即使沒有接受任何的治療，也能夠恢復部分或全部的聽力。但是，即使接受了治療，實際上其實只有大約6成的機會聽力能夠回復正常水平。所以，有部分的患者聽力是無法恢復到正常的水平，甚至需要戴助聽器來輔助。

Dr. Chow Shun Kit



周順傑醫生

耳鼻喉科  
保護耳鼻



# 保健湯水DIY

## 健康學習自煮



### 南瓜番茄扁豆湯



材料：（4人分量）

南瓜	400克
紅扁豆	80克
番茄	200克
洋蔥	80克
百里香	適量
清水	1公升
橄欖油（調味料）	1/2茶匙



### 步驟：

1. 南瓜洗淨去皮，切成小塊，備用。
2. 紅扁豆及番茄洗淨備用。
3. 燒熱橄欖油，把洋蔥炒3分鐘至變軟。
4. 將全部材料放入水中，以中火煮沸，然後轉用慢火煮20分鐘。

英國註冊營養師和香港營養學會會長張智良說：

「湯料選用了含有豐富纖維的蔬菜，南瓜及番茄的胡蘿蔔素及茄紅素具有抗氧化作用，可保護身體組織結構。湯內含有大量鉀質，有助維持正常的血壓水平。」

資料取自衛生署星級有營食肆網站。食譜由龍皇酒家提供，節錄自《營廚》第二十七期。



## 特稿

### 生眼挑針的成因及調養方法



Chinese Doctor  
chinesedoctor.com.hk



YouTube



李翠妍中醫中醫分析眼挑針



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

## 醫生教你

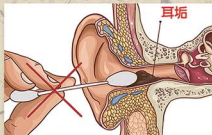
# 如何正確清潔耳垢

### 耳垢是甚麼？

耳垢是外耳道表皮的皮屑和分泌物混合而成的。這些分泌物有抗菌和防水的特性，令耳道不容易乾燥和痕癢。而且耳垢有黏性，可以防止異物進入耳膜，例如塵埃和昆蟲。

### 耳垢的種類

耳垢可分為兩種類型，分別是乾與濕型。乾型耳垢質地乾而易碎，主要是皮屑為主，很少會造成阻塞；而濕型耳垢質地濕而粘，通常長期暴露空氣中的濕型耳垢會變硬，比較容易會造成阻塞。



### 耳垢的處理方法

一般來說，大家都會用棉花棒或棉籤來清理自己的耳朵，但是其實是不需要的。因為正常耳道是能夠自己清理的，分泌物和耳垢都能夠自行排出。而經常用棉花棒來清潔，反而有機會把耳垢越推越入，積聚在耳朵內，令它不能自行排出，造成耳道阻塞。如果這些情況發生，建議向醫生求助。

如果耳垢太實的話，噴液體進耳朵其實是沒有幫助的。液體可能可以讓耳垢變得鬆軟，但並不能令耳垢順利排出，卻有助醫生更容易地取出耳垢。



**MEMG**

益眾教育媒體集團  
MASS EDUCATION MEDIA GROUP

