

耳朵也会“发霉”？

一到夏季，气温偏高、降水增多，空气湿度大幅上升，这种温暖湿润的环境非常适宜真菌生长繁殖，极易引发真菌性外耳道炎。该病症在民间常被称作“耳朵发霉”，是耳鼻喉科常见的耳部疾病，然而，很多人因认知不足、处理不当，导致病情迁延不愈。

真菌性外耳道炎是由霉菌、念珠菌等真菌侵入外耳道皮肤引发的炎症。人体正常的耳道呈弱酸性，具备天然防御功能，然而，生活中一些不良习惯容易破坏耳道生态，由此诱发感染。

比如，频繁掏耳、非正规采耳。使用棉签、硬物掏耳，或是在街边小店、足浴店采耳，容易划伤耳道皮肤，破坏保护屏障。洗浴、游泳后未及时清理耳道积水，潮湿的环境也会成为耳道真菌繁殖的温床。耳部发痒时，自行使用抗生素滴耳液，会杀灭耳道有益菌群，从而加剧真菌繁殖。而足癣（俗称“脚气”）患者触摸患处后若不彻底洗手就触碰耳朵，更易将真菌带入耳道。此外，长期佩戴耳机使耳道闷热潮湿，熬夜劳累、身体免疫力下降，都会增加患病风险。

需要注意的是，免疫力低下的人群是本病的主要易感群体，包括糖尿病患者、放化疗肿瘤患者、肝肾功能不全者、营养不良人群、长期使用激素或免疫抑制剂者、老年人与婴幼儿等。这类人群耳道局部抵抗力弱，即便没有明显诱因，也可能被空气中的真菌孢子感染，且发病后症状重、恢复慢、易反复发作。因此，建议这类人群定期检查耳道，出现不适尽早就医。

如何识别“耳朵发霉”的典型症状？单纯真菌感染的核心症状为耳部剧烈瘙痒，并伴有耳闷、耳堵等症状；耳道可见丝状、膜状、粉末状分泌物，颜色多为白、黄、灰黑色，部分患者会出现耳鸣、听力下降。合并细菌感染则会在耳痒基础上，新增耳痛、耳道红肿，并伴有有异味的黄绿色脓性分泌物，严重时会出现发热、耳周淋巴结肿大等症状。

若不小心患上了真菌性外耳道炎，标准治疗流程分为三步：

1. 耳内镜清创：医生会彻底清理耳道内的真菌、痂皮与分泌物，这是保障药效、促进治愈的基础；
2. 精准用药：结合真菌种类、鼓膜状态、是否合并细菌感染，选用对症药物，重度感染、鼓膜穿孔患者需要采取针对性方案；
3. 足疗程复查后，据结果停药：用药后，症状消失不代表康复。需满足两大停药标准：所有临床不适完全消失，且间隔一周复查，两次真菌学检查结果均为阴性。在治疗周期上，轻中度感染需治疗2~4周，重症、免疫力低下患者需延长疗程，切勿凭主观感受提前停药。

那么，如何科学预防这种疾病的发生呢？首先要保持耳道干燥，涉水、洗澡做好防水防护，耳道进水后及时清理。其次，应减少不必要掏耳，耳垢可保护耳道，无需刻意清理，油耳仅清洁外耳廓即可。若有采耳需求，务必前往消毒规范的医疗机构。再次，要坚持合理用药，耳部不适时先就医确诊，杜绝自行使用各类滴耳液。此外，还应增强体质：规律作息、劳逸结合，提升身体抵抗力。

（据《光明日报》）



中老年养生：别再乱补了！

这3类人不需要补充蛋白粉

蛋白粉，早已不是健身人士的专属。在“补营养、强免疫、防肌少症”等宣传下，许多中老年人开始主动购买蛋白粉，甚至把它当作“每日必吃”的保健品。蛋白粉是营养补充剂，不是保健品——补对了是助力，补错了是负担。

尤其以下三类中老年人，根本就不需要额外补充蛋白粉。

日常饮食蛋白质摄入充足者

很多中老年人一边吃着鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆腐，一边还在额外补充蛋白粉，结果蛋白质摄入远超身体需求。

再加上主食中的植物蛋白，每日蛋白质总量已轻松达到60~80g蛋白质。这已覆盖体重为60~70公斤的成人每日所需的蛋白质目标量。

潜在风险：蛋白质摄入过量会加重肾脏代谢负担，长期如此可能损伤肾功能，同时多余蛋白质转化为脂肪储存。补充的前提是“缺”，而不是“多”。

慢性肾脏疾病患者

这类人群绝对禁忌额外补充蛋白粉。肾小球滤过率已经下降的肾病患者，摄入过多蛋白质会直接增加肾脏滤过负荷，加速肾功能恶化。

医学警示：慢性肾病（CKD）3~5期患者，通常需要优质低蛋白饮食——不仅不需要额外补充，反而要严格控制蛋白质总量。若自行加用蛋白粉，可能导致血肌酐升高、尿蛋白增加，甚至加速进展为尿毒症。

正确做法：此类患者的蛋白质摄入方案，必须在肾内科医生和临床营养师

共同指导下制定，既不盲目补充，也不过度限制。

肝性脑病风险人群

严重肝病（如肝硬化失代偿期、肝功能衰竭）患者，肝脏对蛋白质代谢产物的解毒能力下降。若盲目补充蛋白粉，血氨升高可能诱发或加重肝性脑病，出现意识障碍、行为异常，甚至昏迷。

核心原则：在肝性脑病治疗中，蛋白质摄入需要精细调控。这类人群的蛋白质需求和耐受量因人而异，必须根据血氨水平和肝功能状态动态调整。

若符合以下情况之一，在医生或营养师指导下可考虑补充：

因牙口不好、食欲减退、消化吸收障碍，日常饮食蛋白质摄入明显不足（如每日不足50g）；确诊肌少症，需在增加运动的同时额外补充蛋白质以促进肌肉合成；重大手术、创伤或烧伤后恢复期，蛋白质需求量远高于日常。

即使属于需要补充蛋白粉的人群，也需注意以下风险：

消化功能减退者：中老年人胃肠功能本已减弱，若未从极小剂量开始逐步适应，可能因蛋白质消化不良导致腹胀、腹泻、产气增多。

痛风患者、高尿酸血症患者：蛋白粉通常嘌呤含量较高，过量摄入可能诱发急性痛风。

正在服用特定药物者：蛋白粉可能与部分药物发生相互作用，影响药效或增加肾脏负担，需遵医嘱调整。

（据人民日报健康客户端）

本版组稿 李鹤