市中心医院耳鼻喉科/眼科主任医师范爱英详解——

耳鸣和眩晕的治疗

寻医问诊台
邢台市中心医院

【专家名片】范爱英，市中心医院耳鼻喉科/眼科主任，主任医师。从事耳鼻喉科诊疗工作17年，对耳鼻喉常见病和疑难病，如过敏性鼻炎和神经性耳鸣、耳聋等疾病有丰富的诊断和治疗经验。近年来，发表学术论文10余篇，主持完成科研成果3项，其中2项获省科技厅科技进步二等奖。

信都区宋女士：母亲在家休息时突然出现左侧耳鸣，半小时后出现头晕，看周围房屋旋转，还恶心、呕吐、心慌、出汗等，脑CT检查未发现问题，后被确诊为“突发性耳聋伴眩晕”，耳鸣和眩晕有关系吗？

范爱英：据相关调查数据，我国眩晕的发病率约为8%，且发病率呈逐渐增高趋势，女性多于男性。可导致眩晕的疾病种类繁多，不容易诊断和鉴别。其中，突发性耳聋伴眩晕是较为常见的一种。

耳朵分为外耳、中耳以及内耳，内耳不仅是听觉器官，也是平衡感觉器官，二者通过神经纤维紧密相连，且共享同一套血液供应系统。当这一区域因病毒感染、血管痉挛、微循环障碍等因素受损时，会同时影响听觉和平衡功能。这类疾病常急性起病，多单侧发病，核心症状包括：1、突发听力下降。2、耳鸣（多为持续性，与听力下降同侧）。3、眩晕（视物旋转或自身旋转，持续数小时至数天，可伴随恶心、呕吐、心慌、出汗等自主神经症状）。4、部分患者可能出现耳闷胀感。这种情况发作时，脑CT通常查不出异常，但其实这是急症，发病后1-2周内是治疗黄金期，患者在排除他因后，可以到耳鼻喉科检查听力和前庭功能，通过药物改善循环、营养神经，以保住听力、缓解眩晕。

襄都区孙女士：我在家突发眩晕，医生诊断为前庭功能减退，服药一段时间了，现在不动就不晕，还需要做前庭康复吗？

范爱英：前庭是内耳中负责感知头部运动、维持身体平衡和空间定向的重要结构。前庭功能异常会导致眩晕、走路不稳等问题。药物治疗和康复训练的作用截然不同，两者结合才能更好改善前庭功能。药物治疗的作用是减轻眩晕、恶心等不适症状，让患者在急性期感觉更舒适，但无法修复受损的前庭神经、内耳毛细胞等结构，也不能重建前庭与大脑之间的信号传递通路。前庭康复是针对前庭功能障碍（如耳石症、前庭神经炎等）引发眩晕治疗手段，通过个性化训练重塑前庭——视觉——本体感觉的协同平衡，缓解眩晕症状并改善功能预后。

任泽区张先生：我左侧耳鸣3年多了，白天人多时听不到，晚上夜深人静时出现嗡嗡声，影响休息，医院检查诊断为神经耳鸣，吃药效果不好，还有什么治疗方法吗？

范爱英：神经耳鸣多因内耳毛细胞损伤、听觉神经通路异常放电所致。如果药物治疗欠佳时，可以考虑耳鸣声治疗。耳鸣治疗仪通过调节听觉神经通路的异常放电，减少大脑对耳鸣信号的“过度反应”，可降低耳鸣的“响度”或“频率”。适合耳鸣持续时间长、对声音掩蔽效果有限，且伴有明显神经敏感性的情况。慢性耳鸣的干预是“长期适应”过程，治疗仪的效果多在坚持1-3个月后显现，不要因短期无明显变化而放弃。仪器只是辅助，患者还需保持规律作息、避免熬夜，减少耳机使用，控制焦虑情绪，从而让干预效果更稳定。

柏乡县周先生：前庭功能康复的要点是什么？

范爱英：通过前庭功能检查（如甩头试验、眼震电图等），可以明确患者眩晕病因及功能损伤程度，以制定专属方案。患者可以进行有针对性训练，促进大脑对受损前庭信号的代偿性处理，逐步恢复平衡感知；强化视觉、本体感觉与前庭系统的协同作用，减少眩晕发作频率及严重程度；缓解因眩晕导致的焦虑、跌倒恐惧，帮助患者恢复日常活动能力（如行走、上下楼梯）。前庭功能康复周期通常为4-8周，患者需要长期配合和居家训练，定期复诊调整方案。

（李燕乾、王传利）

邢台医学院第二附属医院（市肿瘤医院）东院区专家提醒——

乳头溢液莫惊慌，分清状况科学应对

当乳头出现不是奶水的液体时，很多人心里都会“咯噔”一下。别慌，这不一定都是坏事。我们来把“乳头溢液”这件事说清楚，告诉你什么情况该留心，什么情况放宽心。

一、先别怕：大多是“虚惊一场”

很多情况下的乳头溢液，属于身体的正常反应，比如：

1.“记忆性”分泌：断奶后一两年内，挤出少量乳白色液体，可能是乳房还没完全“关机”。

2.激素波动影响：月经前后、同房后或压力大时，偶尔挤出点清水样或乳白色液体。

3.药物的影响：某些胃药、降压药、安神药或避孕药，可能带来这个副作用。

4.外部刺激反应：经常挤压或摩擦乳头，它可能会“回应”一点分泌物。

特点：通常两边都有，需要使劲挤才出来，液体多是乳白、清亮或淡黄色。

二、这些信号，是身体在“提醒你注意”

如果出现以下情况，建议你安排时间去看医生：

1.单侧“自来水”：只有一边乳头持续或自行流出液体。

2.颜色“不对劲”：液体像血（红色、褐色），或像清水（无色透明）。

3.伴有“小疙瘩”：自己摸到乳房有肿块，或乳头突然凹进去了。

4.角色“错位”：男性出现乳头溢液，尤其需要警惕。

三、可能的原因有哪些

医生会根据你的具体情况，查找根源。常见的有：

1.乳腺导管扩张：好比水管变粗、老化，里面容易有分泌物。常见于40岁以上女性。

2.导管内乳头状瘤：导管里长了个米粒大的“小肉疙瘩”，容易引起血性溢液。它虽是良性的，但有潜在风险。

3.高泌乳素血症：脑垂体这个“指挥部”分泌了过多催乳素，让乳房以为该产奶了。可能与服药、压力或垂体微腺瘤有关。

4.感染与炎症：乳腺导管发炎了，可能会流出脓样液体。

5.值得警惕的严重问题：少数情况可能与乳腺癌相关，但请记住，绝大多数溢液并非癌症。医生检查的目的正是为了排除这种可能性。

四、平时可以怎么做

1.避免过度焦虑：精神紧张会影响内分泌，可能加重症状，保持平稳心态对乳腺健康至关重要。

2.减少外部刺激：不要因好奇或担忧频繁挤压、揉搓乳头，避免人为诱发分泌物产生。

3.坚持定期自查：洗澡时对乳房进行自检，熟悉自身乳房的正常状态，一旦发现肿块、乳头内陷等异常，及时就医。

4.保持健康作息：均衡饮食、规律作息、合理调节压力，能维持内分泌稳定，降低乳腺疾病的发生风险。

乳头“流水”，先别自己吓自己，大多数情况是良性的。关键在于识别那些需要警惕的“信号”——单侧、自发性、血性、清水样。一旦符合，就大方地去看医生，一次专业的检查，能给你最确定的答案和最大的安心。

（陈卫伶）

市人民医院心脏大血管外科连获三项国家级认定

文 明 健 康

2025年,邢台市人民医院心脏大血管外科接连获评“心脏瓣膜病介入中心建设单位”“中国心肌病诊疗协作网（CCN）首批建设启动单位”“国家心血管病中心结构性心脏病专科联盟单位”三项国家级权威认定。这一系列荣誉的取得,彰显了该院在结构性心脏病、心脏瓣膜病、心肌病等核心领域的诊疗能力和学科建设水平,已获得国家层面的高度认可。

瓣膜介入技术跻身国家级方阵

在近日召开的2025心血管健康大会上，市人民医院成功入选2025年度第二批心脏瓣膜病介入中心建设单位名单。近年来，该院心脏大血管外科联合多科室组建心脏瓣膜介入诊疗团队，成功完成我市首例及后续多例高难度经导管主动脉瓣置换术（TAVR），让邢台本地重症患者无需外转，即可获得高水平微创治疗。

心肌病诊疗接入全国协作网络

同期大会上，“中国心肌病诊疗协作网（CCN）项目”正式启动。该院凭借在心肌病领域的深厚积累与实践成果，成功入选首批建设单位。CCN的成立，标志着我国心肌病管理从“单点突破”迈入“系统整合”的新阶段。此次入选也意味着医院心肌病诊疗工作，正式纳入全国规范化、同质化协作体系。

结构性心脏病微创介入获最高认证

2025年4月，该院获批成为“国家心血管病中心结构性心脏病专科联盟单位”，并同步成立“先心病微创介入中心”。此次获批实现了与国家心血管病中心的技术同步、标准统一，让邢台百姓无需远赴外地，即可享受国家级诊疗服务与技术指导。

今后，市人民医院将继续秉承“以患者为中心”的理念，致力于建设国内领先的结构性心脏病治疗中心，为更多心血管疾病患者带来健康福祉，并为推动区域乃至全国心血管诊疗事业发展持续贡献“邢台力量”。

（张丽丽）

人文赋能 医路暖行

市中医医院亮相全国人文医院建设研讨会

近日，2025年度人文医院建设研讨会在北京大学第三医院举行。本次会议由中国生命关怀协会主办，中国生命关怀协会医院人文建设专业委员会、北京中欧国际医院管理技术研究院承办，来自全国十省的三十余名医界高层管理者参会研讨，共话医院人文建设发展。

会上，与会人员听取《人文医院建设指南》团体标准研究进展汇报，并围绕标准的研究推广工作建言献策。作为《人文医院建设指南》团体标准主要起草单位，邢台市中医医院代表、糖尿病院区常务执行副院长兼邢台市扁鹊文化推广中心负责人张艳玲，以《深耕扁鹊文化 赋能人文医院》为题作实践分享。近年来，该院以“传承扁鹊精神，弘扬扁鹊文化，为群众提供全生命周期康养服务”为宗旨，秉持“古今贯通、中西并重、用心服务、创造感动”的人文理念，赋能医院高质量发展。

会议提出，医院人文建设不仅是服务态度的改善，还需通过制度设计、绩效改革与文化培育实现系统性变革。《人文医院建设指南》团体标准需聚焦医院高质量发展，加快研究进度、推动落地实施，为健康事业发展注入人文力量。下一阶段，课题组将结合专家建议与参研单位实践经验完善标准体系，持续组织研讨活动，以切实成果为各级医院提供人文建设指导，推动我国医院人文建设迈向系统化、规范化新阶段。

（张佳慧、李云虎）

省眼科医院眼科耳鼻喉科获批省级临床重点专科项目建设单位

近日，河北省卫生健康委员会公布了2025年度省级临床重点专科项目建设单位名单，河北省眼科医院眼科、耳鼻喉科成功入选，这是继口腔科获批“省级临床重点专科项目建设单位”后，学科建设取得的又一重要突破。这标志着该院在眼、耳鼻喉相关疾病领域的诊疗能力与学科建设水平获得省级权威认可。

该院眼科始建于1904年，现为河北省重点学科和临床重点专科，中医眼科被评为国家临床重点专科、国家重点学科及高水平中医药重点学科建设项目。下设有白内障科、青光眼科、眼底病科、眼外伤科、斜视与小儿眼科、眼眶病与整形美容科等多个亚专科，实现了对眼病的精准诊断与微创治疗。擅长诊治眼底病、玻璃体视网膜病、白内障、角膜病、小儿斜弱视、屈光不正、青光眼、眼眶病、眼肿瘤、眼外伤等各种常见、疑难复杂、急危重症眼病，是国内较早开展角膜移植、眼底血管造影及激光治疗技术的单位之一。

该院耳鼻咽喉头颈外科始建于1957年，是河北省医学重点发展学科、河北省临床重点专科培育单位、邢台市首批医学重点学科。科室构建了完善的亚专科体系，下设耳科、鼻科、咽喉头颈外科三大临床病区，同时配套耳鸣眩晕门诊、过敏性鼻炎门诊、嗓音门诊等专科门诊，形成“全病种覆盖、专病专治”的诊疗格局。在人工耳蜗植入、鼻内镜微创手术、喉部肿瘤微创治疗等领域特色鲜明。

省级临床重点专科建设项目是河北省提升医疗服务质量、强化专科能力建设、引领区域医疗技术发展的重要举措。河北省眼科医院将始终以学科建设作为高质量发展的核心战略，不断优化学科布局，加强人才培养与技术创新，全面提升医疗服务质量与核心竞争力，为人民群众提供更加优质、便捷的五官科诊疗服务，为健康河北建设贡献更大力量。

（胡婉凝）

市妇幼保健院专家科普——

冬季，跟着中医学养生

大雪节气一过，天地间寒气凛冽，阴气至盛，阳气深藏，万物闭藏，正是自然界“阳杀阴藏”之关键阶段。作为中医养生的重要节点，此时调摄仍以“养藏”为道，以“敛阴护阳”为根本，以顺应自然界闭藏之规律，注重藏阳、藏精、藏神，以滋阴补肾、健脾温阳为要，避寒气、养阳气、防疾病。

一、饮食养生

此时饮食应以温补滋润为主，避免进食过燥、过热的食物，以免助长内火。进补要依据个人体质，适度而为。素体虚寒、阳气不足者可适当进食羊肉、牛肉、乌鸡、桂圆、红枣等具有温补作用的食物。冬季干燥易伤阴液，可食用百合、银耳、莲子、山药、梨、甘蔗等滋阴润肺的食物，如银耳雪梨汤、山药粥，缓解口干、皮肤干燥等问题。

二、起居养生

此时昼短夜长，万物潜藏，人们的日常起居也要顺应自然规律，晚上尽量在10点前入睡，早晨可适当晚起，以养阳气、固阴精，保证充足睡眠。此时天气寒冷，人们要避寒保温，重点保护头部、颈部、背部、腹部、腰部和足部，外出时戴帽子、围巾、手套，穿厚袜子和保暖鞋，避免寒邪侵袭。晚上睡前用热水泡脚。同时每天应坚持运动，促进身体的血液循环。

三、运动养生

首先要适度运动，避免过度出汗。冬季运动应以温和、低强度的有氧运动为主，如太极拳、八段锦、散步等，避免剧烈运动导致大量出汗，以免阳气外泄。

其次要选择合适的时间和地点。冬季早晨气温低，空气寒冷，建议选择阳光充足，气温相对较高、空气质量较好的时间进行户外运动。

四、中医养生

穴位按摩：按摩足三里、三阴交、肾俞、涌泉、关元等穴位，或沿膀胱经、胆经推拿拍打，促进血液循环，疏通经络，缓解身体疲劳。

艾灸调理：在专业医师指导下，艾灸关元穴、神阙穴、命门穴等，温补肾阳、增强免疫力，可改善畏寒、腰膝酸软等症状。

冬病冬治：在三九天进行“三九贴”“三九灸”等冬病冬治疗法，可健脾补肾益肺、祛风散寒，有效增强机体抵抗力。冬季调养得当，也可以预防春季易感的肺系疾病等。

（刘笑萌）

俄罗斯骨科专家来华北医疗邢台总医院交流

近日，华北医疗邢台总医院举办国际关节置换交流活动，特邀13名俄罗斯骨科专家前来交流指导。活动旨在增进“一带一路”共建国家友好互信，进一步推动医疗合作。

据介绍，此次交流是中俄医学界共谋发展的生动体现，未来双方可在人员互访、联合科研、技术培训等方面深化合作，携手提升医疗技术水平，造福两国人民。

活动中，俄罗斯专家走进中医科，亲身体验刮痧、耳疗等中医特色项目，对中医的独特疗效惊叹不已。一位专家直言：“中医理论和疗法很特别，在疾病治疗与康复领域展现出独特优势。”随后，专家一行前往康复医学科、骨科二病区查房，围绕典型病例、临床难点展开讨论，并聚焦ERAS（加速康复外科）理念深入研讨。在手术观摩环节，该院关节骨科团队开展全髋关节置换、膝关节置换等四台手术，全程高清直播。俄罗斯专家对手术操作给予高度评价。

此次活动搭建了高质量的国际医学交流平台，充分展现了华北医疗邢台总医院的专业实力。双向交流不仅促进了前沿医疗技术的共享，还以医疗合作为纽带，为“一带一路”卫生健康建设注入新动能，为构建人类卫生健康共同体贡献邢台力量。（郑明皓）

公告

现对邢台市公路建设养护中心2026年度招标代理机构进行公开征集。有意者，可自本公告发布之日起3个工作日内，前往我中心领取招标代理机构资格审查表。我中心将对报名的招标代理机构进行资格审查，择优选取，作为2026年度招标代理机构备选单位，资格审查材料递交截止时间为2025年12月25日上午9点。

报名地点：邢台市襄都区平安路75号邢台市公路建设养护中心413室，联系人：许彩缤，联系电话：0319-3898413。

邢台市公路建设养护中心
2025年12月18日

声 明

邢台市名佳宠物用品有限公司不慎将在邢台银行股份有限公司南和支行办理的开户许可证丢失，核准号：J1328000999501，声明作废。

公告

鑫冀华通（四川）工程项目管理有限公司于2024年6月30日至2024年8月30日承建施工的邢台路桥建设集团有限公司邢东新区分公司邢东新区农村道路提升工程设计-施工EPC工程总承包第一标段的（农村路54、55、56、57）标牌专业合同（XTLQ-NCDL-ZYFB-011）合同内容已履行完毕，我公司承诺本项目中所有农民工工资已全部结清，如有农民工工资纠纷，均由我公司负责解决并承担一切后果，特此公告！

鑫冀华通（四川）工程项目管理有限公司
2025年12月18日

声 明

河北恩博建设工程有限公司承建河北航东建设工程股份有限公司遇建天旭阖院项目勘察-设计-施工EPC工程总承包项目经理部的《粗装修工程劳务分包合同（西区）》，已按合同约定履约完毕，工人工资已结清，特此证明。

联系人：黄少博 联系电话：17659958678