



我国残疾人中，人数最多的是听力语言残疾人。针对中国耳聋发生率高、数量多、危害大、预防工作薄弱的现实，卫生部、教育部等10部委局共同确定每年的3月3日为全国爱耳日。今年3月3日是第18个全国爱耳日。活动主题为“防聋治聋，精准服务”。为了降低耳聋率，不仅仅是成年人，儿童的耳部疾病更应该得到有效预防，尽早发现不良症状并治疗。

健康日历

全国爱耳日



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 头颈康复中心 主治医师 王蕊

保护听力 五招搞定

记者：我们的耳朵是如何听到声音的呢？

王蕊：首先来了解一下我们的耳朵。耳朵是每个人体的重要器官，因此每个人都有必要了解自己的耳朵、保护自己的耳朵。耳朵的结构分为三部分：外耳、中耳、内耳。外耳接受外界的声音，并将沿着耳道引起鼓膜震动。中耳鼓膜的震动引起三块小骨上下震动，将声音传到内耳。内耳可产生神经冲动，冲动沿听神经转为神经能，从那儿声音的信息就传到了大脑。

记者：如何判断听力下降？

王蕊：1、你可以听到声音，但听不清；2、在噪声环境中听声音困难；3、只有面对讲话人时，才能理解清楚；4、你觉得别人说话似在嘟囔或含混不清；5、你必须请人重复一些内容；6、你需要将电视音量开到比自己大的位置；7、你发现自己并不明白谈话的主题，常常会答非所问；8、参加会议、去公共场所或家庭聚会时觉得有些困难；9、除非距离很近否则不能听到电话声或门铃声；10、你感到头颅里有声音，如嗡嗡声或铃声（耳鸣）。您如果有以上情况，很有可能是听力有所下降，要及时去医院就诊。

记者：如何保护我们的听力？

王蕊：1、避噪音：人倘若长时间接触机器轰鸣、车辆喧闹等各种噪音，会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳，听力急剧减退，甚至引发噪音性耳聋。因此，尽量避免或减少噪声的干扰，是保护听力的首要一条。2、戒挖掏：经常用耳勺、火柴棒掏耳朵，容易碰伤耳道，引起感染、发炎，还可能弄坏鼓膜。耳道奇痒难受时，可以用棉签沾少许酒精或甘油轻擦耳道，必要时请到医院就诊。3、慎用药：尽量避免应用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素等，因为老年人解毒排泄功能低，应用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。4、控制情绪：人如经常处于急躁、恼怒的状态中，会导致植物神经失去正常的调节功能，这样就可能出现听力锐减或暴发耳聋。因此，每个人要尽量使自己保持轻松愉快的好心境。5、控制系统疾病：众所周知系统性疾病如高血压、高血脂、糖尿病等可引起全身器官如心、肾、脑、眼的并发症，同时会导致耳朵的损伤引起听力损失，因此规律用药，定期复查，控制好血压、血糖，调整好血脂对于保护听力尤为重要。

“贵人语迟”最好去听力筛查

□本报记者 陈曦 本报实习记者 唐诗

贵人语迟，家长需给孩子测测听力

近日，首儿所耳鼻喉科接诊了一位2岁11个月的小男孩，孩子一直不会说话，家里老人觉得这是“贵人语迟”，并没有重视，但眼看着别人家3岁的小朋友都能妙语连珠，这才跑来医院做检查。检查结果令人十分惋惜，孩子双侧极重度感音神经性耳聋，这意味着他几乎听不到外界的声音，自然也不可能说话。

听到这个结果，家长后悔不已。原来在孩子出生时做过听力筛查，当时并没有通过，需要复查，但父母却疏忽了这点。如今孩子已经快3周岁，即使选择后期干预，也因为错过了语言发育

的最佳时期，效果会大打折扣。

“实际上这种悲剧是可以避免的。我国现在对新生儿有非常严格的听力筛查流程，即出生时进行初筛，未通过者42天进行复筛，仍未通过者需要3月龄时到专业机构进行听力诊断，有问题者在6月龄时进行干预。只要严格执行这个步骤，听力损失早发现、早干预、早康复，孩子是有机会像正常人一样生活学习的。因此，家长们对听力筛查一定要重视。”首都儿科研究所耳鼻喉科医生刘畅表示。

儿童听力障碍致病因素有哪些

刘畅介绍到，从胚胎孕育到婴儿期，存在着各种各样的潜在

危险可能导致儿童的听力障碍。孕期原因包括如风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病毒的感染；降糖灵、氨基糖甙类药物、抗疟药等孕期用药；或者如甲状腺功能低下、糖尿病等疾病的影响。

出生后，仍然有威胁到幼儿听力的因素，美国婴儿听力联合会曾报告了新生儿可能发生感音神经性聋的一些危险因素，包括：胎儿期病毒或其它非细菌感染；产后严重窒息；体重低于1500g；非结合胆红素升高的高胆红素血症；头颈部畸形；有耳聋的家族史；细菌性脑膜炎、发育迟滞等。

“对于幼儿及青少年而言，感染引起的急性中耳炎、分泌性中耳炎、耳外伤、链霉素或氨基

糖甙类耳毒性药物的使用、噪声性耳聋、听神经疾病、以及先天的耳部畸形都可能引起听力损失。”刘畅说。

还有一些儿童从刚开始学说话的时期就存在虽然可以听到声音、可以说话，但是言语不清，类似大舌头的情况，部分家长认为孩子年龄小，长大了就正常了。

“确实有一部分孩子在正常的语言学习中会出现这种现象，但也有一部分孩子是因为部分频率的听力存在损失而导致发音异常。”首都儿科研究所耳鼻喉科技师邹怡说，“比如孩子的中低频听力正常，高频听力出现了损失，就会使孩子辨别高频音，比如s、sh、c、ch等发音时出现偏差，从而导致发音不清楚。”

丰台工商分局 开展有奖销售活动专项整治

近日，丰台工商分局陆续接到多起消费者投诉举报，反映在丰台区内多个商场存在违法有奖销售活动。丰台工商分局稽查大队组织执法力量，对辖区各个商场的违法有奖销售活动进行专项整治。在现场检查过程中，执法人员发现，多个商户存在下列违法行为：

1、利用消费者对翡翠珠宝等饰品专业知识的盲区，精心策划抽奖活动，利用抽奖活动，诱导消费者购买质次价高的翡翠珠宝等饰品。例如，某商家的抽奖活动，最高奖是可以一折购买价值上万元的玉器，其实这些玉器实际价值远低于消费者一折购买的价格。

2、利用“透明”奖券，随心所欲设置奖项。有些不良商家，虽然按照相关要求向消费者公示了抽奖活动中的中奖概率，最高奖金额，数量等信息，但实际抽奖活动中，商家利用手中的“透明”奖券（即未刮开就知道是何种奖项），随意更改有些奖项的中奖概率，降低消费者得便宜的概率。例如，某商家设置的特等奖是免费赠送礼品，而其他奖次则需要消费者花费一定金额才可

以领奖，从而获取不当利益。

3、为保障消费者的合法权益，法律法规对于有奖销售活动有详细严格的规定，经营者举办有奖销售，应当向购买者明示其所设奖的种类、中奖概率、奖金金额或者奖品种类、兑奖时间、方式等事项。属于非现场即时开奖的抽奖式有奖销售，告知事项还应当包括开奖的时间、地点、方式和通知中奖者的时间、方式。但在检查过程中，发现有的商家未公示兑奖时间，导致消费者在兑奖时，被告知已过兑奖期限的情况。

针对以上情况，丰台工商分局稽查大队已责令涉嫌违法的商户停止违法有奖销售活动，并按照相关要求，向执法人员提交相关材料说明，接受进一步处理。同时，丰台工商分局也提醒消费者，在参与有奖销售活动时，要谨慎对待从天而降的“大馅饼”，因为，那很有可能是不法商家精心布置的“大陷阱”。 渠忠涛



北京平谷区第二小学不慎将《工会法人资格证书副本》(京工法证字第 011050604 号)和《工会法人法定代表人证书》遗失，声明作废。



合理营养 吃出好心情

现代人的生活、工作压力大，导致精神焦虑。外界环境的干扰等因素也会产生情绪的波动，出现悲伤、孤独、压抑等坏情绪。这时候，选择吃东西来缓解糟糕的心情，是很多人会选择的方式。事实上，许多营养素确实有助于改善消极情绪。

改善情绪 维生素B₁₂最有效

维生素B₁₂对改善情绪最为重要。“脾气不好”、疲劳、情感淡漠、记忆困难都是维生素B₁₂缺乏的症状。谷物是我国膳食中摄取维生素B₁₂的主要来源，平时要多选用粗粮和含麦麸的食物（过度碾磨的精白米、精面会造成维生素B₁₂的大量丢失）。全麦面包、豆制品食物；如红、绿豆水等也是不错的选择。

沉着冷静 维生素B₂来帮忙

摄入维生素B₂较多的女性，往往情绪更好、思路更清楚，更加沉着冷静，而钙也具有安定情绪的效果。孕妇、喜食高蛋白食物的女性和素食主义者也容易出现维生素B₂及钙质的缺乏。

易生气 维生素B₆可缓解

缺乏维生素B₆可使人变得容

易生气、精神抑郁。经常容易生气或精神抑郁的人不妨多吃点核桃、瓜子、南瓜等食物，这类食物含有丰富的维生素B₆，有助于改善精神状况。但是要注意，食物的作用是有限的，只能起辅助的作用，抑郁症的患者一定要按医嘱服药。

性格孤僻 维生素C要注意

维生素C是我们的体内制造多巴胺、肾上腺素等愉悦因子的重要成分。维生素C缺乏会导致人的性情冷漠、情感抑郁、性格孤僻及少言寡语。南美的比勒陀利亚大学的学者发现，每天食用大量的维生素C能降低30%的皮质醇水平；测试过程中发现，定期服用维生素C的受试者，记忆力明显好于那些不食用维生素C的受试者。所以，日常要适量多食用新鲜水果蔬菜，满足维生素C的摄入。(王平)

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院