从耳背到耳聋还有多远？

老年性耳聋不可逆 早期预防是关键

□本报记者 唐诗

家里的老人年纪大了，听力也慢慢变差，跟他们交流起来基本靠吼。老人也很绝望，担心世界变得越来越安静，别人也越来越不愿意跟自己交流……北京朝阳医院综合科五病区护士长刘雪霜表示，虽然耳聋发病率随年龄增长而增加，但也是可以预防的。

老年性耳聋是最常见的听力障碍

老年性耳聋是指因年龄的增长，双耳听力进行性下降，以高频听力下降为主的感音神经性聋，是老年人最常见的听力障碍，部分老年人在耳聋刚开始时可伴有耳鸣，常为高频声。

我国专家认为，耳聋发病率随年龄增长而增加。

老年性耳聋是由多种因素共同作用而引起的。大致可分成两大类：内在因素和外在因素。

内在因素包括遗传因素和全身因素（情绪紧张，某些慢性病，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肝肾功能不全等）。外在因素如环境噪声、高脂肪饮食、吸烟酗酒、接触耳毒性药物或化学试剂，感染等等。

这些因素均会引发或加重老年性耳聋的发生发展。

老年性耳聋的临床表现有哪些

老年性耳聋的临床表现包括，双侧感音神经性耳聋：双侧耳聋程度基本一致，缓慢进行加重。

听力下降多以高频听力下降为主：首先对门铃声、电话铃声、鸟叫声等高频声响不敏感，逐渐对所有声音敏感性都降低。

言语分辨率降低：主要症状是虽然听得见声音，但分辨很困难,理解能力下降。这一症状开始仅出现在特殊环境中，如公共场合有很多人同时谈话时,症状逐渐加重，引起与他人交谈困难，老人不愿讲话出现孤独现象。

重振现象：即小声讲话时听不清，大声讲话时又嫌吵，他们对声源的判断能力下降，有时会用视觉进行补偿，如在与他人讲话时会特别注视对方的面部及嘴唇。

耳鸣：多为高调性，开始时仅在夜深人静时出现，以后会逐渐加重，持续终日。

老年性耳聋不可逆但能预防

老年性耳聋的主要检查为听力检查。目的是了解听力损失的程度、性质及病变的部位。

老年性耳聋越早治疗效果越好，病程超过两个月，治疗起来就比较困难了。建议老年朋友一旦发现自己近期有明显听力下降，就应及时去医院耳鼻喉科就诊，接受积极的检查和治疗。

老年性耳聋属不可逆的退行性变化，且目前尚无有效方法逆转听力老化的进展。选配合适的助听器可以有效提高老人的生活质量。

但这并不是说，老年性耳聋无法防治，如果能在日常生活中注意预防保健，则可大大延缓听力老化进程。并且周围环境、营养条件及老年性疾病等都是加速老年性耳聋的因素，是可以预防的。

养成良好的饮食习惯。老年人要特别注意营养，多补充锌、铁、钙等微量元素，尤其是锌元素，这些微量元素对预防老年性耳聋有显著效果。

富含锌的食物主要有海鱼、鲜贝类等，经常食用对预防老年性耳聋很有好处。

保持情绪稳定。老年人的血管弹性差，情绪激动很容易导致耳内血管痉挛，如果同时伴有高血黏度，则会加剧内耳的缺血缺氧，最终导致听力下降。

遇事乐观、保持心情舒畅。

尽量避免长期的噪声刺激，遇到突发性噪声时，要尽快远离，以减少噪声对双耳的冲击和伤害。

积极治疗和预防全身心疾病。如高血压、动脉硬化、糖尿病等。

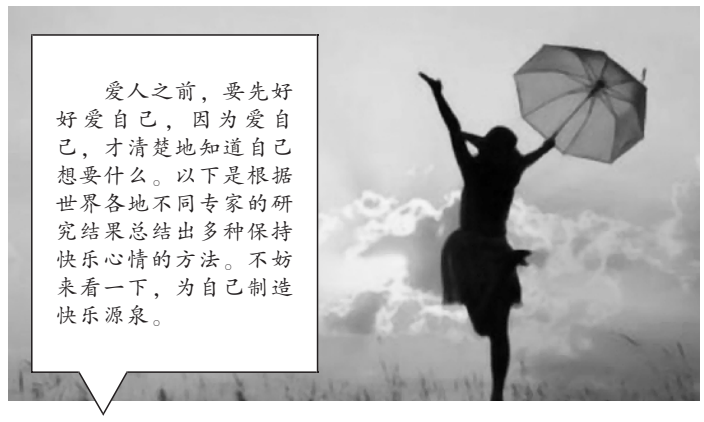
戒烟戒酒。尼古丁和酒精是导致听力下降的风险因素，长期大量吸烟、饮酒还会导致心脑血管疾病的发生，致内耳供血不足而影响听力。

增加适度体育锻炼。体育活动能够促进全身血液循环，内耳的血液供应也会随之得到改善，但是避免过度劳累。如散步、慢跑、打太极拳等都可以，但一定要坚持。

保健操。可以使用手掌按压耳朵和用食指按压、环揉耳屏的方法。每日3-4次，以增加耳膜活动，促进局部血液循环，来预防听力下降。

当今社会人口老龄化现象日趋严重，老年人健康问题中的听觉健康是我们年轻人需要着重关心的问题，听到声音可以活跃大脑思维，预防老年痴呆，听得好可以帮助老年人跟外界沟通，预防各种疾病发生。因此，子女作为老年人身边极其重要的亲属，当老年人出现听力损失，需要尽早去医院诊断并寻求正确的治疗方式或听力补偿方案。

■生活资讯



爱人之前，要先好好爱自己，因为爱自己，才清楚地知道自己想要什么。以下是根据世界各地不同专家的研究结果总结出多种保持快乐心情的方法。不妨来看一下，为自己制造快乐源泉。

女人要学会悦己 五步制造快乐源泉

学做乐天派

乐观是一种后天技巧，学习乐观有很多种方法。你注意过自己的走路姿态吗？很多人都是迈着缓慢的小碎步低头走路的。这样的人大部分很悲观。要改变自己，从走路姿势开始。首先，要纠正自己的身体，昂首挺胸，大步快速地走路。然后，改变自己的语调，让声音欢快、充满能量。第三，用快乐的字眼，用“挑战”代替“问题”，遇到“损失”的时候，想想这也许是个“机会”。积极的想法和行为都会对大脑产生积极的影响，发出快乐的信号。

尝试新事物

学一种乐器，学打网球，学习滑雪……尝试一下吧。如果其中的一种让你感到快乐，那就再试试别的。因为，经历丰富的人更容易保持积极的心态。积极情绪和消极情绪的最佳比例是3：1，如果达到1：1的话，很可能导致焦虑和抑郁。

倾诉

无论好事坏事，谈论一下都能让人快乐，即使是在电话里。倾诉的过程可以影响人的记忆，也就是说，倾诉一段不好的经历，可以让这段不愉快的回忆更快消失。如果有很多不同的倾听者，这种方法最奏效，也就是说，对不同的人重复进行倾诉会让你忘记烦恼，快乐起来。

让身体动起来

运动也可以释放多肽。来跳舞吧，运动吧，散步吧！这些都可以帮你释放压力，消化焦虑感和轻度抑郁，是保证健康的好方法。

使用幸福的回忆

回忆你的勇气，你的天赋，你的激情，你的兴趣，你的潜能。不管这些是不是真的。搜索这些记忆可以让你更快乐。

（聂志华）

北京市丰台区市场监督管理局正式挂牌成立

3月23日上午，北京市丰台区市场监督管理局举行揭牌仪式，标志着北京市丰台区市场监督管理局正式成立。

丰台区副区长周新春出席并为北京市丰台区市场监督管理局揭牌。原北京市工商行政管理局丰台分局、原丰台区质量技术监督局、原丰台区食品药品监督管理局领导班子成员及干部代表参加了揭牌仪式。

根据《北京市丰台区机构改革实施方案》，组建区市场监督管理局，将市工商行政管理局丰台分局、区质量技术监督局、区食品药品监督管理局的职责，以及区发展和改革委员会的价格监督检查职责、区科学技术委员会的知识产权管理职责整合，作为区政府工作部门，加挂区食品药品安全委员会办公室、区知识产权局牌子。不再保留市工商行政管理局丰台分局、区质量技术监督局、区食品药品监督管理局。

周新春在讲话中指出，组建市场监督管理局，就是要加强、优化、统筹全区市场监管能力建设，构建统一领导、权责一致、权威高效的市场监管体系。要牢固树立“一盘棋”的思想，创新工作方式方法，切实全面履行 市场监管的使命职责，让辖区企业和群众感受到新机构带来的新变化，不断增强百姓的获得感、幸福感、安全感。

丰台区市场监督管理局的组建，标志着丰台区市场监督管理工作翻开了新的篇章，覆盖生产、流通、消费全过程的大市场监管新体制正式扬帆起航。

丰台区市场监督管理局将以崭新的精神面貌创造新的佳绩，不断推动全区市场监管事业开创新局面、再创新优势、铸就新辉煌。

工商行政管理

丰台工商分局