

健康日历

【健康红绿灯】

绿灯

颈部不适试试缓慢后倾



脖子出现不适时，可以试试这个方法：将头部缓慢地分别向前、后、左、右四个方向倾仰，然后再慢慢地转头，先顺时针后逆时针。若颈部不适症状较为严重，上述方法不能起到缓解作用，建议去正规医疗机构请专业医生进行治疗。

每段萝卜都有最佳吃法



萝卜每部分都有不同吃法，从萝卜顶部往下1/3处的维生素C含量较多，但质地偏硬，宜切丝或条，快速烹调，用于配羊肉做馅，味道极佳；萝卜中段，含糖量较多，质地脆嫩，可切成丁做沙拉，切丝用糖、醋拌凉菜；萝卜尾部有较多的淀粉酶等活性物质，有些辛辣味，可帮助消化，增进食欲。

红灯

“不沾杯”口红没你想得那么好



传统配方的口红是由油、脂、蜡作为基质，沾杯是很自然的事情。而宣称“不沾杯”口红以染唇液为代表，这种产品几乎不含油脂，涂到嘴唇上使唇妆效果呈现“雾面”，不沾杯不脱色。但因为涂抹时液体干得很快，会带走嘴唇的一部分水分，使嘴唇变干，严重时甚至会导致嘴唇发痒、肿胀、脱皮等症状，而且这种唇妆很难用普通卸妆品卸除，因此不建议日常使用。

家用电器也会造成噪音污染



生活中有一类噪音源会被大家忽视，那就是家用电器产生的噪音。资料显示，在1米的距离内，音量放大的电视机、收音机、录音机的声级可达60-70分贝；电吹风为55-90分贝；电动剃须刀为47-60分贝；音响的声级更高达90分贝。要降低或避免家庭噪音危害，首先应尽量不要把噪音大的电器放在同一室内。如洗衣机尽可能放在卫生间。冰箱不要放在卧室内，墙壁不宜过分光滑。



突发性聋 许多人工作生活紧张、压力大，经常在熬夜、连续加班后，突然听力下降或者是突然间听不见声音了，有些还伴有眩晕，最常见的原因是突发性聋，该病目前原因不明，可能与内耳血管痉挛或血栓形成、病毒感染、内耳迷路积水、精神心理因素有关。诊断突聋后一定要及时治疗，越早治疗治愈的希望越大，以免错过最佳治疗时间导致听力无法恢复或恢复不良。

老年性聋 在老年群体中，有文献统计，60岁以上的老年人，40%-50%有一定程度的听力下降；而70岁以上的老年人，听力下降的占比在50%-60%。与神经系统退行性变、环境噪声和环境污染、血管、代谢因素以及血液流变学影响有关。

老年人控制好三高，即高血压、高血糖、高血脂，远离噪声，可以减缓老年性聋的发病进程。发现听力损伤要及时干预，杜绝听损的进一步加重，助听器是一种扩音装置，它可以帮助听力残弱者改善听力，提高言语交往的能力。当其平均听力损失≥40dB，通过药物、手术等治疗手段不能提高其听力，经医生诊断为不可逆的听力损失时，均应选配助听器。助听器等听力设备的干预是帮助听力损失患者重新听到声音的有效措施。

听力受损不分年龄，让我们行动起来，自发地参与到听力健康保护和干预中来，让人人都拥有健康的听力。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

第22个“全国爱耳日”随着春天的脚步悄悄地走来了，今年爱耳日的主题是“人人享有听力健康”。世界卫生组织的权威数据显示，在全球患有残疾性听力损失的4.66亿人中，成年人数量为4.32亿，占比为92.7%。全球将近50%的12至35岁人群、大约11亿年轻人由于长时间或过度娱乐噪声暴露，正面临着听力受损的风险。今天我们就跟随首都医科大学附属北京康复医院耳鼻咽喉科副主任医师刘芳来聊聊听力这件事儿。

全国爱耳日

听力受损不分年龄

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
耳鼻咽喉科副主任医师
刘芳

你知道耳朵的结构吗？

耳朵由外耳、中耳和内耳三部分组成。外耳包括2个像“3”一样的耳廓和一个长长的外耳道，外耳的作用是收集和传导声波。中耳从外耳道深部的鼓膜开始，鼓膜以内的空腔我们叫中耳，中耳内有三块人体最小的骨头，叫做听小骨，三块听小骨连接起来形成听骨链。

内耳包括前庭、半规管和耳蜗，外耳和中耳对声音起到传导作用，当外界的声波传至鼓膜，通过鼓膜振动及听骨链的传导，将声波传递到内耳。

听力障碍分三种类型

听觉系统中传音、感音及其

后的听神经以及各级中枢发生病变，产生不同程度的听力下降，我们称之为听力障碍，也就是我们常说的耳聋。根据病变部位，耳聋分为三种类型：

传导性聋 如果外耳、中耳出现病变，就会导致声音不能很好地传进内耳，导致听力减退，我们称之为“传导性聋”，最常见的原因就是外耳道耵聍栓塞和中耳炎。形似蜗牛的耳蜗内有听觉感受器，听觉感受器将声波沿听神经传到大脑皮层的听觉中枢，从而形成听觉。声音经过外耳、中耳的传导到达内耳，前庭、半规管感受平衡和空间位置，发生病变就会出现听力下降的现象。

感音神经性聋 耳蜗、听神经以及各级中枢出现病变，导致听力减退，我们称之为“感音神经性聋”。临床上比较常见的是突发性聋、噪声性聋、老年性聋等。

混合性聋 如果从外耳、中耳到内耳、听神经、听觉中枢整个听觉通路都出现问题了，此时导致的听力减退我们叫“混合性聋”，它同时具有传导性聋和感音神经性聋的特点。

根据听力减退的程度我们又分为轻度、中度、重度和极重度。轻度指听谈话声有困难，听

力损失26-40dBHL；中度指听大声说话有困难，听力损失41-60dBHL；重度指对着耳朵大声喊，只能听到几个词，听力损失61-80dBHL；极重度指对着耳朵大声喊，也听不到任何词，听力损失≥81dBHL。

引起听力障碍的原因

听力障碍的病人在耳鼻咽喉科门诊就诊的病人中占据约1/3，最常见的有以下这三类病人：

分泌性中耳炎 感冒后或乘坐飞机后出现耳朵闷堵，尤其是擤鼻后出现耳朵微痛、听力减退，有人还伴有低调耳鸣，这是由于鼻咽部和耳朵相通的咽鼓管出现了问题导致的分泌性中耳炎。

可通过积极锻炼身体、预防感冒、正确的擤鼻方式来预防分泌性中耳炎的发生。只要及时就医，配合医生治疗，分泌性中耳炎可以完全治愈。

分泌性中耳炎 发生在儿童时，还要考虑到腺样体肥大的问题，腺样体生长在鼻咽部，位置深、隐蔽，发炎、肥大都可以影响咽鼓管的开口，导致咽鼓管功能障碍，引起分泌性中耳炎或急性中耳炎，如果反复发作或久治不愈，可以导致传导性聋，必要时可通过手术切除腺样体。

·广告·

丰台区市场监管局

“四到位”做好医疗器械不良事件监管

医疗器械不良事件是挖掘产品风险，促进用械安全的重要抓手，丰台区市场监管局为进一步督促落实不良事件监测主体责任，强化医疗器械全链条不良事件监测意识，通过“四到位”做好疫情防控医疗器械不良事件监测和风险控制。

一是“自查到位”。督促辖区4家生产咽拭子、医用隔离眼罩、医用隔离面罩、医用隔离鞋套等疫情防控用医疗器械生产企业对医疗器械不良事件监测工作进行系统梳理，开展“监测组织机构、系统注册维护、主动收集报告、群体不良事件调查”等内容的自查评估，并完成自查报告上报。

二是“收集到位”。持续推进不良事件收集范围不断扩大，督促做好医疗器械全链条全环节不良事件的收集上报工作，重点

督促“医疗器械使用终端”医疗机构配备监测部门或人员，建立不良事件日常联系人机制，明确职责，负责主动收集、按时限报告医疗器械不良事件，及时向生产企业报告，并配合开展调查评价等工作。

三是“评价到位”。积极开展医疗器械不良事件监测评价工作，夯实监测数据审核评价，确保不良事件数据有效传送到生产企业。2021年以来，截至目前共审核评价辖区使用环节医疗器械不良事件报告39件。

四是“处置到位”。建立不良事件处置、舆情监测机制，按照事件性质、严重程度、影响范围和可控性制定相应处置措施，对不良事件、舆情信息进行调查评估，根据调查评估结果采取有效应对措施，有效防范控制不良事件，确保用械安全。
(毛军军)

日常护理7招 帮助减少脱发

国家卫健委发布的数据显示，我国已有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰，平均每6人中就有1人脱发。其中，大批90后甚至00后也已经加入脱发的行列中。日常护理时，以下七招可以帮助减少脱发。

注意洗发频率 一般一周洗发2-3次，夏季可适当增加次数，太频繁洗头会破坏头皮的调节功能；洗发时最好用指腹按摩头皮，既能保持头皮清洁，又能帮助头皮活血。此外，还需注意洗发用品的选择，不用脱脂性强或碱性洗发剂，这容易使头发干燥。

尽量减少使用塑料梳子 塑料梳子易产生静电，会给头发和头皮带来不良刺激，最好选用木梳或牛角梳，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮，促进血液循环。
减少烫发、染发 烫发染发

次数不宜过多，烫发剂和染发剂对头发的影响较大。反复烫染头发会使头发干枯、毛躁、容易断裂，也可能引起过敏反应和头皮炎症，损伤毛囊，导致脱发。

长发者平时避免将头发扎、箍得太紧，以防牵拉性脱发。头发要经常改变分缝位置，可以避免某一处头皮受到过度的刺激，减少脱发的发生。

保证充足的睡眠，不要熬夜，还要保持良好的情绪，适当纾解精神压力，这些都是影响脱发的因素。

饮食要均衡，多食蛋白质高、维生素含量丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品类、新鲜蔬果。头发较多者，多食一些粗纤维食品与杂粮。此外，要限制脂肪的摄入，如肥肉、猪油、动物内脏等，少食糖类食物和浓茶、不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。
(张倩怡)