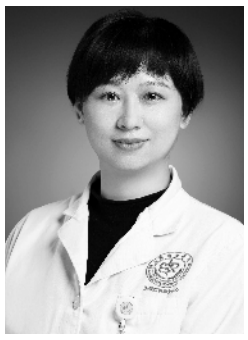

本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
头颈康复中心耳鼻咽喉科
主管康复治疗师 崔庆佳

关爱耳朵 从现在开始

□本报记者 陈曦

影响听力的主要因素

正常听力者双耳听阈一般不高于25dB，如果双耳听阈高于25dB，那么就意味着存在听力损失。听力损失程度从轻度到中度、重度或极重度不等。它可以影响一只耳朵，也可能影响双耳，导致听对话或大的声音出现一些困难。

影响听力的主要因素包括与出生有关的不良事件、耳部感染、病毒感染、噪音暴露、耳毒性药物和生活方式的选择等。尽管人在一生不同时期都有可能遇到这些因素，但对于个人而言，人生的某些关键阶段听力最容易受到这些因素影响。

产前：遗传因素（包括遗传性和非遗传性听力损失）、宫内感染（例如风疹和巨细胞病毒感染等）。

围产期：出生窒息（出生时缺氧）、高胆红素血症（新生儿严重黄疸）、低出生体重、其他围产期疾病及其管理。

童年和青春期：慢性耳感染（慢性化脓性中耳炎）、耳内积液（慢性非化脓性中耳炎）、脑膜炎和其他感染、巨大的噪声/声音。

成年和老年：慢性病、吸烟、耳硬化症、年龄相关性感觉神经变性、突发性感音神经性听力损失、跨越生命历程的因素、耵聍阻塞、耳部或头部受伤、巨大的噪音/声音、耳毒性药物、工作相关的耳毒性化学物质、营养不良、病毒感染和其他耳部疾病、迟发性或进行性遗传性听力损失。

如何预防听力损失?

避免噪声 长期噪声导致内耳的微细血管处于痉挛状态，使内耳供血量减少，导致听力下降。因此，日常听音乐、看电视及戴耳机听音乐不宜把音量调得过大，也不宜长时间佩戴。

忌挖掏 挖耳是个不良习惯，易碰伤耳道，引起感染，甚至可能弄坏鼓膜。耳部油脂分泌旺盛者，可用小棉签蘸少许甘油或酒精轻擦外耳道口。也可以在洗澡或游泳后用小棉签轻轻旋转擦拭外耳道口。

慎用耳毒性药物 使用耳毒性药物后的症状主要有听力下降、耳鸣、眩晕和平衡失调。目前已知的耳毒性药物主要为氨基糖甙类抗菌素（如链霉素、庆大霉素等）、非氨基糖甙类抗菌素（如氯霉素、紫霉素等）以及抗肿瘤药物，因此日常用药前应提前与医生沟通，尤其是儿童。

身体不适，及时就医 特别是耳科疾病（如中耳炎）、感染性疾病（如脑膜炎、麻疹、腮腺炎）、代谢性疾病（如糖尿病）、自身免疫性疾病（如结节病）、心脑血管疾病，一定要主动就医。如出现听力损失，积极进行病因治疗，延缓听力损失进程。

合理饮食 少食过甜、过咸的食物，防止因动脉硬化导致内耳缺血，进而出现听力下降。

戒烟、少饮酒 烟酒可对听神经产生毒害作用，尤其是烟中的尼古丁进入血液，使小血管痉挛、血液缓慢，黏度增加，可能会造成内耳供血不足，从而导致听力下降。

保持良好的心态 过度的疲劳和精神紧张，极易引起内耳缺血或血管痉挛，出现耳鸣、听力下降等症状。平时多参加力所能及的锻炼，可促使全身血液循环，加强内耳血液供应，延缓听力下降。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

丰台区市场监管局

守护车友权益 开展加油机计量检查

为进一步规范加油站计量行为，保障消费者合法权益，丰台区市场监管局科所联动，以交通主干道加油站为重点，对辖区内加油站进行了突击检查，严查加油站计量违法行为。

核实证照资质 对加油站的《营业执照》《成品油零售经营批准证书》《危险化学品经营许可证》进行了现场核查，确保所有资质在有效期内。同时对加油机合格证、检定证书进行逐一核对，确保加油机外侧张贴有合格标识，持有的检定证书真实有效，避免设备在未经检定、检定不合格或超过检定周期的情况下运行。

机箱“开盖”查验 执法人员指导加油站工作人员当场拆开非使用状态下的加油机，现场核实内部主板、流量计、编码器等各部位的铅封情况及主板、计量芯片等重点部件的原装状态，确保无擅自改动、拆装加油机等违法行为。

加强站内管理 对加油站人员培训、设备台账、管理制度等档案管理情况进行抽查，指导加油站负责人依法依规做好计量设备使用管理工作，保证工作人员能够标准、熟练完成加油操作和日常维护，做到加油机检定记录实时更新，人员业务常常培训，确保守法经营主体责任有效落实。

下一步，丰台区市场监管局将持续加大对辖区加油站的巡查力度，规范加油站计量作业行为，严厉查处利用加油机实施计量作弊等损害消费者权益的违法行为，切实保护广大车友的合法权益。

（周子琦）

佑安医院医学专家建议科学防治流感

甲流病程超过5天没缓解请及时就医

□本报记者 任洁

近期北京市季节性流感疫情活动强度呈现明显上升趋势，其中甲型流感病毒占绝对优势。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾，药学部主任、主任药师刘炜，感染管理与疾病预防控制处副处长、主治医师崔璨给出专业建议，如甲流病程超过5天没有缓解趋势，请及时就医。

同时感染甲流和新冠两种病毒的概率较低

甲流的感染渠道一是通过呼吸道传播，在咳嗽、打喷嚏的时候飞沫里面带病毒，近距离接触后导致呼吸道感染。第二种是会通过手接触感染，即手接触了环境中的病毒后再去揉眼睛、摸口鼻，就有可能被感染。第三种是气溶胶传播，就是感染者从呼吸道排出的病毒，在相对封闭、空气流通不好的空间里停留时间会更长一些，传播距离更远一些。比如电梯、楼道、卫生间，还有一些公共交通工具、地下车库、商超或娱乐场所等，因为空气流通不好，很可能会造成气溶胶传播。

甲流和新冠都是呼吸道传染病，在症状上非常相近，很难区别两者，不过部分新冠患者出现的味觉、嗅觉减退/改变的症状，在流感患者中几乎没有报道过。区别甲流和新冠主要是根据流行病学史，比如近期当地流行哪种疾病，或者自己接触过哪种疾病的病例。

理论上来说，如果一个地区同时有流感病例和新冠病例存在的话，有可能出现叠加病例，以往也有这样的病例报道，导致感染者的重症风险增加。不过当前我国新冠疫情高峰已经过去，现在新冠病毒感染病例是个别散发状态，一个人同时感染两种病毒的概率比较低。对于前面3个月还没有感染新冠病毒的人来说，近期流感流行，更需要加强个人防护。

病程超过5天没有缓解及时就医

甲型流感的潜伏期一般为1-7天，多为2-4天。潜伏期末就有传染病症状，发病后3到5天传染性强，合并肺炎和免疫低下人群的传染期更长一些。感染甲流后首先要自我隔离，避免传染给周围人，如果不是重症病例的高风险人群，可以居家隔离休息，使用解热镇痛药物和一些缓解咳嗽、鼻塞流涕的药物改善症状，多休息、适当多喝水，一般5到7天可以好转进入恢复期。

如果是重症病例的高风险人群，包括65岁以上老人、5岁以下儿童、有基础疾病的人群、免疫力低下人群、孕妇和分娩后2周内的产妇以及肥胖人群（BMI>30），建议及时就医，通过口服奥司他韦、马巴洛沙韦等抗病毒药物降低重症风险。

出现高烧不退、嗜睡、精神特别萎靡、呼吸急促喘憋、胸闷胸痛这些严重情况时要及时就医，如果病程超过5天没有缓解趋势，也建议及时就医。

在生活方面，感染后需要充分休息，多饮水，饮食应当易于消化和富有营养。可以适当增加液体摄入，例如喝果汁、喝粥、奶等，增加鸡蛋、瘦肉、水果和青菜类食物的摄入，避免油腻食物，避免饮酒。完全康复前需要避免劳累、熬夜、剧烈运动。

做好科学防护 不带病上班上学

呼吸道传染病最主要的流行季节在冬春季。从国家流感中心发布的数据看，每年12月到次年2月是流感的高发期，从近两周的监测数据来看，全国有一个明显的抬升趋势。最好的预防方法是疫苗接种，因为疫苗接种后差不多在两个礼拜左右时间产生有效抗体，所以一般推荐的接种时间在每年10月底，也就是流行期之前接种。像现在这样的情况，及时接种也能达到相应的防护目的。

除了疫苗接种以外，防控要点一是减少暴露在病毒面前的机会，尽量不去人员密集、空间比较封闭、通风条件不是很好的场所，必须去的话做好个人防护。二是做好个人卫生，规范洗手，没有洗手条件时可以采用免洗手消毒剂进行消毒，尽量减少在没有洗手的情况下接触口、鼻、眼黏膜的机会。从外边回来后考虑更换外出穿的衣服，减少对家里的影响。

日常家庭处理措施，首先推荐居室通风，大概每天控制在2-3次，每次通风时间建议在30分钟以上，在通风的过程中做好保暖。对居室环境的消毒，可以拿抹布蘸水清洁门把手、灯开关、餐桌餐椅等物品表面，84消毒液这一类的含氯消毒剂，消毒湿巾也能达到杀灭流感病毒的目的。

甲流流行期间，建议学生和家长、老师做好个人健康监测，一旦出现发热、咳嗽、咽痛等症状及时自我隔离，不带病上班上学，在家庭内尽量独立起居，减少接触其他人。