



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
耳鼻喉科康复治疗师  
崔庆佳

耳朵是人类的第二双“眼睛”，能帮助我们聆听世界，感知万物。听力损伤不仅直接影响人们的沟通，更会对生活、学习、就业以及社交各方面产生巨大影响。首都医科大学附属北京康复医院耳鼻喉科康复治疗师崔庆佳提醒，听力损伤并非无法避免，及时找出原因加以预防，可有效干预。

## 关爱耳健康 助力美好“声”活

□本报记者 陈曦



### 耳朵灵敏又脆弱

耳朵是听觉器官，主要功能是感知外界环境中声音的刺激。耳朵的结构非常精细、脆弱，灵敏度也很高，过强、过长时间的声波刺激都会影响到它的正常功能，严重的甚至会引发顽固性耳鸣、耳聋、头晕、失眠等一系列症状。

在声波传导的过程中，耳朵中任何一个“小零件”的受损，最终都会影响到听力。灵敏的“声波感受器”位于一个很深的腔室内，通俗来讲，就是类似于被一层膜包裹着悬浮在一个封闭的含水腔室内。这个腔室就位于两侧耳朵深面的颅骨深部，其体积可能连一粒花生米大小都不到，稍微大一点的振荡或过强的声波刺激就会损伤它。

### 如何进行听力健康管理？

根据国家卫生健康委2023年全国残疾人调查数据显示，我国目前听力残疾人群数量高达2780万，占残疾人总数的1/3，居五大残疾种类之首。此外，新生儿先天性听力障碍的发病率为1‰-3‰，随着年龄的增长，儿童期和青春期听力障碍的发病率达3‰-4‰，成年后发病率约为1%，而60岁以上老年人的发病

率甚至高达50%。因此，倡议全社会提升全生命周期听力健康管理意识。

全生命周期听力健康管理以人的生命周期为主线，对孕期、婴儿期、幼儿期、儿童期、青少年期、成年期、老年期等不同阶段进行连续的听力健康管理和治疗。那么，在全生命周期中，有哪些预防和发现听力下降的措施呢？

**孕期** 遗传是先天性听力下降的最主要因素之一，建议加强孕前检查，特别有耳聋家族史或曾生育过耳聋患儿的夫妇，尽可能在孕期进行耳聋基因筛查。另外孕早期应尽量避免病毒感染，如风疹、巨细胞病毒等和使用耳毒性药物如庆大霉素、卡那霉素等。

**婴儿期** 感染是导致婴儿期听力下降的主要因素之一，如巨细胞病毒感染或神经系统感染。积极治疗原发病、合理用药是预防新生儿听力损失的重要措施。另外，降低环境噪音、避免中耳炎的发生也同样重要。

**幼儿期** 造成幼儿期听力下降的原因较多，做好预防措施尤

为重要。有耳聋家族史者，建议耳聋基因检测和遗传咨询；新生儿期有窒息及病毒感染等病史的，建议听力检查每年1-2次；加强体育锻炼，避免感染性疾病导致的听力损失；避免头部外伤和接触噪声。该时期轻度听力损失易被家长忽略，如发现孩子有拍打或抓耳部，对声音反应迟钝，反问多等情况，要及时就诊耳鼻喉科。

**青少年期** 尽量不戴耳机，尤其是入耳式耳机；还要注意劳逸结合，不长期过度用耳。

**成年期** 工作劳累压力大、长期疲惫、睡眠不足，要警惕突发性耳聋的发生；吸烟喝酒等不良习惯也会导致听力下降，应尽量避免。

**老年期** 随着社会发展，人口老龄化日益严重。老年性听力下降易导致老年人沟通障碍、孤独自闭，目前研究表明其与认知障碍或痴呆有一定的相关性。因此老年性听力下降要早发现、早干预，建议每半年进行一次听力检查，如出现听力下降，可借助助听器、人工耳蜗等科技手段进行听力言语康复，享有健康幸福晚年。

### 做好以下几点积极预防耳损伤

尽量减少佩戴耳机的时间，尤其是少用入耳式耳机。一天戴耳机的时间建议不超过一到两个小时，音量不要高于50分贝，晚上不要戴着耳机入睡。

游泳时尽量保护好耳朵，不要让不洁的水停留在耳道内。避免过度劳累和情绪激动，注意劳逸结合，放松心情，减轻压力。

少去环境嘈杂的场所，需要长时间在噪声环境下工作的人应该佩戴耳塞等防护设备。

控制高血压、高血脂及糖尿病等全身慢性疾病。慎用具有耳毒性的药物，在医生指导下合理用药。

不要自己盲掏耳朵，力度掌握不好容易损伤耳道。

注意预防感冒，有一部分突发性耳聋的病人可能与感冒有间接关系，故预防感冒可减少耳损伤发病因素。

当感觉自己听不清楚别人说话或耳鸣、耳闷时，及时到医院就诊。

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 女性颈围警戒线36厘米



很多女性都关注腰围，对颈围的了解并不多。颈围其实也是我们需要重点关注的健康指标。脖子变粗意味着血脂异常的可能性更大，患心脏病的风险更高，双下巴、脖子短粗都可能是心脏不健康的信号。一般情况下，颈围与小腿肚围相等，女性颈围警戒线是36厘米。

#### 常练八段锦保护多系统器官



研究证实，八段锦运动可以提高平衡功能，运动时间越长，改善效果越好。此前研究已证实，八段锦能改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用。

#### 红灯

#### 冷冻食品不可反复冻融



鱼虾每解冻一次，微生物会大幅增长，不仅更容易腐败，还可能致病菌和毒素，增加食物中毒风险。冷冻肉，肉里的水在冷冻室里会结成小冰渣，反复冷冻，冰渣会让肉里的水全部渗出，使肉变得毫无弹性，影响口感。绝大多数冷冻食品都应尽可能避免反复冻融，即使是雪糕等零食，如果已全部融化，也不建议重复冷冻食用。

#### 每次唱歌最好别超过20分钟



唱歌能让人心情放松，让思维和行动都变得活跃起来，改善不良情绪。练习唱歌的时候，反复记忆歌词，也能增加记忆力。不过，唱歌要量力而行，身体较弱，有高血压、冠心病的人不要过长时间连续唱歌，普通人一般每次唱10-20分钟即可，时间长了可能伤气、伤身。



### 5个泡脚习惯很伤气血

热水泡脚，不仅暖身驱寒，还能助眠减压，促进气血运行。不过，有些泡脚习惯看似养生，其实很伤身体。

**泡出一身大汗** 频繁出大汗会耗损津液，使气血亏空，泡脚最好的“火候”，是泡至身体微微出汗。

**时间过久** 泡脚时间太长，肢端血管持续扩张，在血供不佳情况下，容易导致肢体缺血症状加重，还可能引发头晕，最好控制在20分钟以内。

**水温过热** 泡脚的水温最

好控制在40℃左右，不超过45℃。糖尿病人泡脚，温度再稍微低一些，与人体体温37℃持平即可。

**吃完饭就泡脚** 饭后立即泡脚有可能减少部分人群胃肠的血液供给，影响消化吸收，最好饭后1小时后再泡。

**泡完脚后不及时擦干** 不及时擦干容易导致湿寒之气从脚进入体内，易受凉感冒。泡完应立即用干毛巾擦干，体弱或生病者最好再穿双袜子。

(刘宁)

### 丰台区市场监管局

## “三加强”开展药品和医疗器械使用安全监督检查

为切实保障辖区群众用药用械安全，丰台区市场监管局以药品巩固提升行动为抓手，统一部署，通过“三加强”积极开展药品和医疗器械使用安全监督检查。

**加强监督检查，保障质量安全** 深入民营医院、医美机构等医疗主体的药房、病房和手术室等场所，重点查看医疗机构资质是否齐全，药品和医疗器械质量管理制度是否健全，购进渠道是否合法合规，是否严格按说明书标签标识进行储存和定期维护保养，是否配备符合要求的专业技术人员等。针对检查中发现的问题，执法人员一一指出并督促其限期整改规范。

**加强法规宣传，规范药械使用** 现场宣传《药品经营和使用质量监督管理办法》《医疗器械使用质量监督管理办法》等，督

促医疗机构根据新法规内容开展自查自纠，通过自查发现问题、强化整改、剔除顽疾，进一步强化医疗机构主体责任，加强内部管理，提高药械质量安全规范化管理水平，保障市民群众用药用械安全。

**加强科所联动，提高监管能力** 依托“丰帆计划”工作方案，科所联动开展监督检查。检查过程中，业务科室向基层市场所干部培训药械使用环节监管重点和注意事项，以学促干、以干代训，通过岗位练兵增强基层专业力量，确保监管工作落到实处。

下一步，丰台区市场监管局将持续加强药械质量安全监管，排查药械安全隐患，筑牢药械安全防线，为辖区群众安全用药用械保驾护航。

(麻艳蕊 胡松杰)

·广告·