

2021年世界卫生组织发布的《世界听力报告》中指出,目前有超过15亿人患有听力损失,值得关注。北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师刘玉和、医师吴倩为您讲解相关知识。



科学爱耳护耳

□本报记者 宗晓畅

备以及在嘈杂的娱乐场所,全球有约11亿年轻人(12岁至35岁)面临听力丧失的风险。虽然导致听力损失的原因有很多,但不安全的聆听习惯所导致的永久性听力损伤是可以避免的。在年轻人中,有50%的听力损失是可以预防的;在儿童中,有60%的听力损失可以通过各种措施来预防。

得了突发性耳聋怎么办?

突发性耳聋,顾名思义就是突然听不清了,一般为单侧,其原因复杂,可能与微循环受损有关。一旦发生,需要尽早开始“抢救性治疗”,时间越久治疗效果越差,甚至无效。

突发性耳聋治疗黄金期在发病一周之内,治疗包括激素用药、营养神经、改善微循环、高压氧舱等。突发性耳聋常规需要进行磁共振成像检查,排除由于听神经瘤等病变导致的耳聋。如果发现肿瘤,则需要根据肿瘤大小、年龄、听力水平制定治疗方案。

如何安全聆听?

声音的音量、聆听的持续时

间以及响亮声音的频率都会对听力产生影响。声音级别越高,持续时间越长,听力损失的风险就越大。比如,每周可以安全聆听80分贝的声级长达40小时;如果声级为90分贝,则安全的时间就要减少到每周12.5小时。对此,《世卫组织安全听力场所和活动全球标准》中提供了如下重点建议:

保持低音量 建议将设备的音量设置为不超过最大值的60%,声级最好保持在平均80分贝(门铃的声音)以下。而摩托车的声音在95分贝左右,电吹风的声音在100分贝左右,电钻的声音在130分贝左右。

使用降噪耳机或使用耳塞 以减少在嘈杂环境中的音量。

始终远离声源 例如扬声器、嘈杂的机器、吵闹的娱乐场所等。

限制从事嘈杂活动的时间 经常让耳朵从嘈杂的声音中休息一下,有助于耳朵内的感觉细胞恢复。

监测声级 可以通过使用应用程序来完成,从而监测自己周围的声级情况。

注意听力损失的警告信号 如果出现持续的耳鸣或难以听到

高音或谈话内容(听力下降),请及时咨询专业医生。

老年性听力损失如何干预?

老年性听力损失是一种感音神经性听力下降,由于听觉系统逐渐退化导致,一般双侧听力下降。随着年龄增大,听力下降程度会越来越严重。平时我们经常遇到很多人认为戴了助听器就是残疾了,或者认为助听器很嘈杂,会越戴越聋,这些都是对助听器的误解;就如同近视眼需要戴眼镜纠正视力一样,听力下降也可以通过配戴助听器来干预听力。

良好的听力是日常交流的基础,听不清、听不见导致交流障碍会严重影响人们的生活,甚至出现不愿出门、不愿与人交流等。如今,助听器可以满足高精度、个性化的调试需要,不会再出现过大地放大噪音等情况。另外,患者还可以根据需求选择定制式助听器,外观更小巧、美观。若听力处于极重度听损甚至全聋,助听器也无法满足需求时,可以做人工耳蜗植入手术。

影响听力的因素有哪些?

导致听力损失和耳聋的原因有很多,包括耳部感染和其他疾病、衰老和遗传、行为因素以及营养和围产期因素。

耳部感染和其他疾病 如慢性中耳炎,也可能由麻疹、脑膜炎、风疹和腮腺炎等其他疾病导致。

衰老和遗传 分为与年龄有关的听力损失(感音神经退化),先天性耳聋(基因突变等)或早发性儿童听力损失等。

行为因素 是指服用了损伤内耳的耳毒性药物,或者长期接触嘈杂的环境、佩戴耳机时音量过大等。

营养和围产期因素 包括营养不良、围产期高胆红素血症、缺氧或出生时窒息、低出生体重等。

据世界卫生组织估计,由于长时间不安全地使用个人音频设

【健康红绿灯】

绿灯

5件事减轻睡前玩手机伤害



如果睡前需要看手机,下面5个建议,帮你降低伤害:手机与眼睛高度一致,尽量不侧躺或俯卧;多眨眨眼,给眼睛补充泪膜;尽量调低屏幕光亮,打开护眼模式;保证房间亮度,在床头开一盏暖光灯,眼睛与手机距离保持在30厘米以上;如果睡前完全不玩手机十分困难,建议控制使用时长,尽量控制在30分钟内。

最好在睡前4小时吃完晚饭



水在胃内停留10分钟即可消化;米饭馒头等碳水需2小时以上消化;蛋白质和脂肪相对较慢。晚餐是混合饮食,胃肠排空时间大概是4小时以上。所以尽量在睡前4小时吃完晚饭,有助让进餐与身体的生物钟契合。结合食物所需的消化时长,最好在19点前吃完晚饭,不建议超过20点。

红灯

午睡最好别超过30分钟



一般来说,一个完整的睡眠周期大概90分钟。每一个周期里又分为入睡、浅睡、熟睡、深睡和快速眼动五个阶段。从浅睡眠中醒来,人通常会神清气爽;而在深睡眠途中醒来,就容易感到疲惫。结合睡眠周期,对大多数人来说,睡20-30分钟的午觉是最为推荐的。

牙齿意外脱落千万别直接扔掉



如果不小心磕掉了牙齿(恒齿),牙齿连根断掉的话,马上将断齿浸泡在鲜牛奶里保存起来,去找牙医,还有机会把牙植回去。牛奶里的蛋白质、糖等成分可以在短时间内保持牙根细胞的活性,利于植牙。断掉的牙齿千万不要泡在水里,牙根细胞会受损,导致植牙失败。

秋季天气干燥 如何防疾病保健康?

秋季天气干燥,容易出现鼻出血、慢性咽炎、过敏性鼻炎等,如何预防和治疗?

北京大学第一医院主任医师王全桂说,秋冬季节,鼻出血的人群增加。主要有以下几个原因:干燥的空气长期刺激鼻腔黏膜,使鼻腔黏膜处于干燥状态,增加了鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致出血。有的患者有不良习惯,如抠鼻孔、用力擤鼻涕或者把鼻毛剃得很干净,这都会直接或间接地损伤鼻腔黏膜,也容易导致鼻出血。花粉浓度高,导致过敏性鼻炎增多。搓揉鼻子和打喷嚏,都可以引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。此外,鼻腔肿瘤、血液系统疾病、心血管疾病、维生素缺乏、肝肾疾病等,都可以诱发鼻出血。

预防鼻出血,要保持鼻腔湿润。临床上常用含有凡士林的油膏涂抹,也可以用油性的滴鼻剂如石蜡油、复方薄荷油。要戒除不良生活习惯,如抠鼻子、搓鼻子等。

王全桂说,秋季咽炎发病率比较高,主要原因是秋季干燥,容易刺激咽喉部黏膜,导致人体

防御功能降低。同时,昼夜气温变化较大,人体的抵抗力也会降低,容易诱发咽喉部的炎症。另外,过敏性鼻炎发作以后,大量的鼻涕倒流,会刺激咽部,引起咽部不适,再加上鼻黏膜肿胀,患者感到鼻塞,鼻塞以后就张口呼吸,不洁的空气和干燥的空气直接刺激咽喉部,引起咽喉部的炎症。另外,一些不良嗜好如抽烟喝酒、喜食辛辣食物等,易引起咽炎。所以,要改善生活习惯,戒烟戒酒,少吃辛辣食物,多吃润肺食物。不要熬夜,劳逸结合,适当运动,减少上呼吸道感染。

预防过敏性鼻炎,首先要避免接触花粉。花粉播散期尽量减少外出,外出要佩戴防护口罩、护目镜,减少花粉的接触和吸入。外出之后,回家要及时更换衣物,洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服,减少花粉黏附,减轻花粉过敏症状。在室内,最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风,鼓励房间用空气净化器来净化室内空气,减少因花粉浓度太高引起的症状。

(王连民)

专家提醒

雷雨天气勿垂钓

近日,连续有多起雷雨天气垂钓人员遭雷击事件发生。应急管理部和急诊科医学专家提示,雷雨天气钓鱼时,鱼竿和水都会增强导电概率,易引雷,雷雨天气勿垂钓。

预报显示,未来十天我国北方地区仍多降雨,部分地区有暴雨和大暴雨。“钓友”们出发前务必关注天气预报,避免在暴雨、雷雨天气垂钓,遵守安全注意事项。

“许多钓鱼竿是金属质地,其长条形状结合甩动的鱼线近似‘接雷天线’,含杂质高的水域导电率也较高,易引雷。”专家表示。

雷雨天气该如何防雷击?北京市气象局工作人员介绍,如果在户外看到闪电,30秒内又听到雷声,就说明此时人已处在雷区,必须先将身上的铁杆、钓鱼竿等金属物放置别处,离开水边、山顶、小亭子等比较孤立的位置,及时躲进有防雷装置的建筑内。如果雷已处在头顶,可以找个低洼地带,双

脚并拢蹲下,双手抱头。不要打伞,不在树下躲雨,不能奔跑,等雷过后再打伞。

部分网友关心遭遇雷击后如何急救?专家表示,如果遭受雷击者衣服着火,应及时用水扑灭,或用厚外衣、毯子把伤者裹住以扑灭火焰。对呼吸、心跳停止者,立即做心肺复苏,再处理烧伤创面。雷击时的电流热效应会引起电烧伤,可用冷水冷却伤处,然后盖上敷料,若无敷料可用清洁的布、衣服等包裹,并及时转送当地医院。

建议安全垂钓要做到“六避免”:避免在未经开发的地方野钓;避免在雷雨、台风等恶劣天气时外出垂钓;避免进入河谷等低洼地带、水情不明的地方垂钓,防止发生溺水意外;避免在电力设施下垂钓;避免傍晚、夜间到河中垂钓,防止因水位上涨或夜晚视差发生意外;避免选择长满青苔的光滑岸边作为钓位,不要輕易入水捞渔具。(新华)