

3月3日是全国爱耳日,今年的主题为“安全用耳,保护听力”

你的耳朵还好吗？



专家建议

每次戴耳机听音乐采用“6-6”原则,即时间不要超过60分钟,音量不要超过最大值的60%。在使用耳机方面,最好用耳罩式耳机,少用耳塞式耳机,后者对听力的损害大于前者。

鼓膜已经穿孔。由于刘先生的不当处理,给耳朵造成了二次伤害。

据了解,海南省有10.8万听力残疾人,人数仍在逐年增加,青少年因不当用耳,发生噪声性听力损伤的风险日益加大。为此,健康周刊记者采访了解放军第187医院五官科主任医师邓力山,详细了解一些常见耳疾的病因及预防知识。

用耳过度 青少年听力受损 呈上升趋势

近年来,伴随手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多,社会公众特别是青少年因用耳不当发生的噪声性听力损伤的风险日益加大。有关研究表明,有12%-15%的青少年的听力健康受到娱乐性噪声的影响。

邓力山称,“每天做听力测试小孩占了1/3,以中度听力受损居多。从临床上看,手机、平板电脑等电子产品的普及,特别是中学生,听耳机过度,导致青少年听力受损呈上升趋势。”

根据抽样调查,国内0-14岁的听力残疾约37%与噪声环境有关。邓力山说,眼下,很多青少年喜欢戴着耳机听音乐、打游戏,是导致听力受损的重要原因,由于长久过度用耳,导致人体内耳的毛细胞受损,进而影响听力,甚至会出现永久性的不可逆的听力障碍。值得注意的是,对身体并没有发育完全的儿童和青少年来说,他们的承受能力较成年人弱,更容易出现听力受损的情况。

伤耳行为,你有几个？

除了戴耳机以外,还有许多生活中不经意的行为和不良习惯,对耳朵会产

生损伤。邓力山列举了几个案例做说明。

1、**不当用药案例**:晓晓出现持续性的听力下降是3岁的时候。那时他经常拉肚子,母亲都会给他服用氨基糖甙类药物。

医生诊断:像庆大霉素、链霉素等氨基糖甙类药物中都含有耳毒素,是导致听力下降的罪魁祸首,儿童用药必须遵照医嘱,切不可自行给孩子使用成人用药。

2、**自掏耳屎案例**:张女士一个人在家闲来无事喜欢掏耳屎。一次正掏得舒服时,有人敲门,张女士受惊,不小心把耳朵掏出血来,后来到医院检查,结果显示耳膜穿孔。

医生诊断:张女士的情况是掏耳朵时戳破了耳膜而造成的穿孔。其实,耳朵有自洁功能的,耳屎聚集多了会自然脱落,没必要去掏。市面上的挖耳勺大都未经过消毒处理,很容易携带病菌,进而引发感染。建议广大市民不要自行掏耳朵,如果实在感到耳道不适,应找医生用专业的工具来解决问题。

3、**噪音损伤案例**:王先生是海南某工厂一名车间员工,车间噪音较大,单位给每位员工配备了耳塞,但刘先生觉得佩戴耳塞不舒服,将其弃之不用,几年下来,耳朵听力下降。

医生诊断:工厂、工地、KTV、网吧等地是噪音污染最多的地方,长时间待在这种地方极易出现听力下降症状。如果发现听力下降,最好及时治疗,因为拖得时间长了,恢复起来就十分困难。建议长期出入上述地方的人员佩戴耳塞,并作定期检查。

4、**耳朵进水案例**:武先生是一名游泳爱好者。游泳时耳朵进水是很常见的事情,通常会用棉签吸耳朵中的水,并不怎么在意,时间长了,发现耳朵里总会溢出水或黄色脓液。

医生诊断:耳朵进水的情况在日常生活中比较常见,特别是海水灌入耳朵中,如果不及时将里面的水清除,耳朵

内膜会发炎,出现武先生这种情况。建议大家游泳时带耳套,一旦发生耳朵进水的情况除了轻轻用棉签蘸水出来,还可采用原地侧耳单脚跳的方式倒出耳朵中的水。

除了以上案例外,日常工作中,还有被手机污染导致的耳朵发炎情况,一般是受手机上的病菌所致。医生建议经常到专业机构清洗手机,每次用手机通话时常不要超过15分钟。

远离噪声污染 尽量少用或不用耳机

针对娱乐式噪声引起的危害,邓力山提出以下建议:

1、青少年尽量少使用或不使用耳机,需要佩戴耳机时,优先选择头戴式,比耳塞式危害稍小。

2、连续使用耳机的时间不应超过45分钟,每隔45分钟,至少摘下让耳朵休息10分钟。

3、音量的大小以自己能够听到的最小音量为宜,不应追求“环绕音立体声”。

4、走路、坐车时不宜戴耳机。在这些公共场合,噪音本就比较大,为了能听清楚,不自觉地便把声音开大了,这样容易损害听力。

5、如果经常去KTV、酒吧、体育赛场和其他嘈杂场所,可以使用耳塞保护听力。

6、不要经常熬夜。生活不规律、休息不好、精神长期紧张都会导致耳朵的免疫功能降低,容易听力损失,以及引起耳鸣、眩晕、恶心、呕吐等内耳受损症状。

7、养成良好的饮食习惯。要调整饮食结构,多食含锌、铁、钙等微量元素丰富的食物,可有效地扩张微血管,从而促进内耳的血液供应,防止听力减退,不可长期食用高盐、高脂肪、低纤维素食类食品,切忌暴饮暴食,同时要戒除烟酒。

保健贴士

睡前这样做可养胃健脾

造成脾胃不好的原因有很多,比如说饮食不节,劳累过度以及久病等。那脾胃不好如何调理?试试中医按摩法:

1、**按摩穴位** 首先是中脘穴。中脘穴是治疗胃肠疾病中十分重要的穴位,它位于胸骨下端和肚脐连线的中央,大约在肚脐往上一掌处。指压时仰卧,放松肌肉,一面缓缓吐气,一面用指头用力下压,6秒钟时将手离开,重复10次,就能使胃感到舒适。在胃痛时采用中脘指压法效果更佳。

其次是天枢穴。此穴位于肚脐左右两拇指宽处。患者可平躺在床上,用中间三个手指下压,按摩此处约2分钟。天枢穴的主治病症包括消化不良、恶心呕吐、胃胀、腹泻、腹痛等。

最后是足三里穴。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。按压6秒钟将手离开一次,重复10次,就可促进胃酸分泌,使胃感到舒服,而且还能起到止疼的作用。

2、**揉腹** 中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。揉腹可通和上下,分理阴阳、去旧生新、充实五脏、驱外感之诸邪,清内生之百症。唐代名医孙思邈曾经写道:“腹宜常摩,可祛百病”。

方法:选择夜间入睡前和起床前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝微曲,全身放松。左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上,先按顺时针方向,绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。

3、**捏脊疗法** 通过刺激身体某些经络和穴位,从而达到治疗疾病的目的。尤其适合患有脾胃失和、消化不良、厌食积滞等病症的小孩。主要是捏背部脊柱及两旁。

4、**提腿肚** 小腿肚内侧有足太阳脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经,按捏这一部位,对上述经络所在的穴位均有一定刺激作用。足太阳脾经与脾胃相联,故捏按此处可治疗胃部疾患。

按摩调理脾胃的同时,要注意饮食清淡、避免暴饮暴食,每天坚持按摩2-3次,过一周就可以有所缓解。

(桑久)

女性肤色暗黄 怎么吃才健康

每个女性都希望自己的肌肤白皙水嫩,怎样才能不做“黄脸婆”呢?人体的内在脏腑如果气血不足,必然表现在皮肤、面容上。气虚了,就会面色无华、精神差、疲乏无力;血虚了,就会皮肤枯燥、面色苍白或萎黄、指甲不光滑。

要想达到活血净肤、益气补血的目的,有一个方子很适合,取30克红枣,20克黑木耳,100克大米,把浸泡好的黑木耳和去核的红枣一起煮粥,早晚服食。

另外,运动能使气血通畅,血液流通。因此,运动是使气血流动起来的最好方法,散步、健身、游泳等都是很好的运动。不过,运动贵在坚持。推荐给大家一种快走健身法,方法简单,健身效果良好。选择一个圆形的场地,先朝前快步走3圈,再倒退着走3圈,体力好的人可多走几圈。(桑久)

孩子咳嗽期间 禁食5类食物

孩子咳嗽老不好怎么办?虽然咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作,但长期咳嗽对日常生活影响较大。首先要有针对性地进行治疗,其次合理饮食也很重要,按照中医理论,孩子咳嗽期间最好禁食5类食物。

第一类:补益类汤 即用枸杞子、红枣、冬虫草、虫草花、参类、鸡、鸭、鹅等食材熬制的汤品。

第二类:寒凉类蔬菜 主要包括生菜、油菜、芹菜、大白菜、空心菜、黄瓜、莴苣、慈姑、莲藕、番茄、苦瓜、菠菜、苋菜、萝卜、茄子、黄瓜、丝瓜等蔬菜。

第三类:生冷食物 主要包括果汁、酸奶、益力多、冰激凌、鱼生刺身等。

第四类:禽肉和海鲜 咳嗽期间一般不建议吃鸡、鸭、鹅、鱼、虾、螃蟹、海鲜等肉类,也要避免食用煎炸、油腻、辛辣食物。

第五类:水果 一些生的水果和煮熟的水果、水果煲汤、果汁等最好不吃或少吃。(生时)

三类药物可诱发口腔溃疡

润喉片

专家表示,过多含服润喉片也会导致口腔溃疡,因为润喉片多含有薄荷或碘等成分,它们对口腔黏膜有直接的刺激作用,就像硫酸对皮肤的化学性刺激一样。因此口腔溃疡时,不要过多服用润喉片,以免导致口腔溃疡。

抗生素

很多广谱抗生素都可以诱发口腔溃疡,因为像氨基西林、头孢氨苄、甲硝唑及替硝唑等广谱抗生素杀菌范围广,却缺乏针对性,容易造成菌群失调,真细菌趁机得到滋生,从而发生口腔溃疡。若发现上述情况,要及时找医生咨询,尽量采取其他药物代替。

解热镇痛药

解热镇痛药物,如阿司匹林、双氯芬酸钠等,都有引发口腔溃疡的报道。解热镇痛药多是有机弱酸,对黏膜有刺激作用,同时也容易产生变态反应,导致口腔黏膜损伤。(生时)

老年人输液需注意

输液速度不宜过快

■ 本报记者 侯赛

老年人血管滑、硬、脆,给静脉注射带来一定的难度。此外,老年人因为感觉器官不是那么灵敏,往往对针扎刺痛感觉不强,容易致使药物渗出到组织及皮下,有一定的危险性。因此,海口市人民医院急诊科医生肖铸提醒,老年人在选择输液治疗方法时,应特别注意以下几个方面的问题:

不宜空腹输液

饥饿状态本身有时就会诱发或加重药物的不良反应,空腹时药物进入血液循环后到达胃肠道毛细血管,刺激胃肠黏膜,引起胃液分泌过多。此时若空腹,无食物中和、会出现呕吐等胃肠反应,所以老人不宜空腹输液。肖铸提醒,最好是在准备输液前吃一些东西,这样肚子不会饿,能够减轻输液时的不良反应。

由于以上原因,家中老人输液应慎重。如病情确须输液,一定要在医生的指导下用药,在正规医院的门诊和住院部接受输液治疗。

由于老年人心肌细胞萎缩,使心脏生理功能减退,如过量输液,会致心肌缺血,甚至引起心力衰竭。因此,老

年人输液时应每分钟20-40滴为宜。若点滴太慢,时间过长,会影响药效的发挥。心衰患者滴速应控制在每分钟15-30滴,以免增加心脏负担而出现意外。

老年人血管弹性差,表现为硬、脆、滑,这样就增加了静脉穿刺的难度。体质瘦弱的老人皮肤松弛,针头不易固定;慢性病和体质差的老人血管脆性通透性强,容易漏针,使药物渗入皮下组织。而老年人对疼痛、肿胀又不敏感,如发现不及时,严重者可导致局部皮肤、组织坏死。另外,年老体弱者,最好选择卧床输液,以减少因输液时间过长体力的消耗。

分组给药要冲洗输液管

两组不同的药液需分开滴入时,当滴完第一组药液后,应加入适量5%葡萄糖溶液或生理盐水以冲洗输液管,在药液将滴完时,应再滴入适量5%葡萄糖溶液或生理盐水,以保证血管内不留有药液。因液体滴完即行拔针、加压,穿刺部位血管就会留有一定量的药液,该药液(特别是刺激性强的药物)由于加压而形成血液片刻不流动,药物会对血管产生刺激,造成人为的血管破坏。

一年一次的妇检,您做了吗？

随着生活条件的改善,定期进行健康体检已成为人们彰显生活品质、珍爱生命的一种行为。一年一度的3·8妇女节即将到来,一些女性已开始谋划着给自己做一次健康体检。妇科专家建议,女性最好一年做一次妇科检查,及时预防、发现妇科疾病,以便早期治疗。

据海南现代妇婴医院妇科门诊王静主任介绍,女性每年做一次妇科检查,可以提早发现疾病,及时进行治疗。一些妇科疾病症状并不明显,如受细菌感染的女性,50%以上无任何自觉症状,但是感染后会引发宫外孕、不孕

症等严重后果。阴道炎、宫颈炎、子宫肌瘤等妇科疾病,需借助医学设备才能查出。此外,像宫颈癌的早期症状,也并不明显,但经TCT等检测后能及时发现。因此。对于大多数女性而言,一年一次的妇科检查尤为为重要。

王静表示,一年做一次体检对女人来说,就好比为健康开了一个储蓄账户。一年做一次健康体检,花几百块钱预防疾病,较平时不重视健康体检、有一天不幸患病治疗要划算得多,也省去了许多身心痛苦。

王静表示,“女性在不同年龄段有不同的体检要求,其中生殖系统的变



化最为显著,所以检查内容也会不同。

年龄 年龄在18岁以下的女性,体检重点是检查性器官发育是否正常;30岁的女性,重点检查阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、乳腺增生等妇科病及乳腺病;40岁是乳腺肿瘤、宫颈肿瘤的高发期,因此女性体检项目也以此为主。”(小吴)

3月8日-12日,海南现代妇婴医院携同现代妇女儿童医院共同举办“爱在3·8”大型健康公益活动,为各位女性朋友量身订制各种体检优惠套餐。活动期间,家庭贫困的母亲,可凭有效证件享受免费体检;宫颈癌、乳腺癌等妇科重疾贫困患者朋友,可以向海南现代妇婴医院申请“百万基金”免费救助。体检预约及援助申请可致电66765555或66666673。

