

早发现早干预是先天性耳聋防控的关键

H 热点

让“无声天使”回到有声世界

■ 本报记者 侯赛

每年的3月3日是全国“爱耳日”，今年“爱耳日”主题是“关爱听力健康，落实国家救助制度”。据了解，我省每年新增的中度、重度及极重度的听力障碍患儿在200人左右。婴幼儿时期的听力损失可造成言语发育障碍，因聋致哑，给家庭和社会造成沉重负担。

长期参与我省听力障碍患儿救治工作的上海交通大学医学院附属第九人民医院耳鼻喉科听力医师盛海斌博士提醒，早期发现并采取有效干预措施和康复训练，能使绝大多数听力障碍患儿显著改善听觉功能，做到和健听儿童一样上学、就业，从而有效减轻家庭及社会负担。他希望广大家长提高意识，充分了解政府对听力障碍患儿的救助政策，积极配合并共同关注孩子的听力健康。

去年我省为370名患儿提供救助

治疗和康复费用，不得不让这个原本就不富裕的家庭望而却步。

姐姐1岁半时，父母得知海南省委、省政府开展2018年儿童健康领域为民办实事项目——海南省听力障碍患儿康复救助项目，便带着孩子到承担我省西部8市县听力障碍患儿救治工作的海南西部中心医院(海南省听力障碍诊治中心)就诊。

通过一系列规范的检查和确诊，姐姐在海南西部中心医院免费进行了人工耳蜗植入手术，佩戴上了价值20多万元的人工耳蜗，从此

走进了“有声”的世界。

像姐姐一样，2018年，受益于海南省委、省政府为民办实事项目——海南省听力障碍患者康复救助项目的患儿多达370人，其中有120名听力损伤重度及极重度患儿享受到免费植入人工耳蜗、术后调机和术后康复训练，另有250名不同程度听力损失的患儿享受到免费验配助听器。

据了解，我省早于2011年5月1日就正式启动全省新生儿听力免费筛查，至今已8年时间。

家长需重视新生儿听力筛查

盛海斌告诉海南日报记者，现在新生儿听力筛查已列入新生儿常规检查，家长们应该更加重视新生儿听力筛查，使听力残疾的儿童能被早发现，得到早期干预和康复，避免耽误孩子听觉和语言能力的发育。

海南日报记者日前从省卫生健康委员会了解到，根据近几年我省实施的新生儿听力免费筛查项目初步统计，每年我省新增的中度、重度及极重度的听力障碍患儿在200人左右，形势依然较为严峻。

符合条件患儿可申请救助

证；持有《中华人民共和国残疾人证》或具备诊断资质医疗机构出具的诊断证明书；有康复救助需求及康复服务适应指征。其中，城乡最低生活保障家庭、建档立卡贫困户家庭的残疾儿童，儿童福利机构收留抚养的残疾儿童，残疾孤儿、纳入特困人员供养范围的残疾儿童优先

救助。受助残疾儿童根据评估结果及实际需要，开展全日制或非全日制康复训练。康复训练内容及规范按照残疾儿童康复救助项目有关要求执行。在定点康复机构系统康复训练满2年，经评估确无康复效果和康复潜力的终止该项目救助。

做好听力筛查
防止因聋致哑

■ 本报记者 侯赛

“影响孩子最终语言能力的最重要因素是听力障碍发现时间的早晚，而不是听力损伤的程度。”上海交通大学医学院附属第九人民医院耳鼻喉科听力医师盛海斌博士表示，早期发现听力障碍的儿童，及时使用助听器或人工耳蜗植入等方式帮助其建立必要的语言刺激环境，可以使孩子的言语发育不受损害，从而避免因聋致哑的悲剧发生。因此，宝宝的听力筛查非常重要。

盛海斌介绍，根据临床经验，造成儿童听力障碍的原因主要包括先天性耳聋、先天性耳畸

形、腺样体或鼻炎等导致的中耳炎、胆脂瘤及外伤、耵聍栓塞等。造成儿童听力障碍的高危因素包括：耳聋家族史、宫内感染(如：巨细胞病毒、风疹、弓形虫、梅毒等)、细菌性或病毒性脑膜炎、颅面部畸形(包括耳廓和耳道畸形等)、极低体重儿(低于1500g)等。

早期发现先天性耳聋是防治的关键。盛海斌提醒，首先要重视新生儿听力筛查。此外，如果儿童存在听力障碍的高危因素，或者有落后于同年龄段儿童的言语发育情况，伴有学习成绩落后，沟通障碍以及容易冲动、情绪不稳定等日常表现时，就要高度重视是否存在儿童听力障碍。对于有耳聋家族史的情况，孕期或产后进行耳聋基因检测并进行相关的遗传咨询可有效降低耳聋导致的危害。

在儿童听力保护和预防方面，盛海斌提醒家长要掌握以下小常识：避免使用链霉素等耳毒性药物；喂奶时保持头部稍高，避免呛奶导致中耳炎；上呼吸道感染诱发中耳炎，及时就诊治疗；勿擅自给宝宝掏耳屎，应让耳鼻喉科医生操作；保护宝宝不受噪声影响；注意观察监护，不要让宝宝把异物塞入耳朵。



先天性耳聋防控，新生儿听力筛查很重要。

图片来源：网络

避光 避湿 避热
家中药品保存有讲究

避湿、避热的储存环境并不常见。黄妹建议，药品一旦开封，最好尽快服用，避免长期存放，“包装盒上的保质期是指在密封状态下、按说明书要求保存的药品最长使用时限，一旦拆开密封包装，很多药品保质期会大大缩短。”

黄妹表示，若无法短时间内吃完，可在包装盒上注明开封时间，以便下次服用清楚知道药物是否超过使用期限。此外，还应定期清理家庭中库存药品，检查药品使用期和查看外观是否正常，将过期药物及外观异常的药品及时清理，不要轻易使用。“如果服用了变质药品，非但不能起到治疗作用，还可能给我们的身体带来危害。”

另外，中药西药保存方法也大不相同，中药的储存，与空气湿度关系最大。因为中药材受潮后会霉烂，片剂会松散破裂、变色粘连，药物会粘结成块，有的还会分解失效。

黄妹建议，中药存放时最好能使用干燥的非铁器类密封罐，也可以用塑料袋将它层层包封以隔绝空气；若经常取药，可以将药品制成小包装，以免整体受潮；若长时间不用药，可将药品保存于冰箱。

开封后使用期≠有效期

在潮湿温暖的海南，符合避光、

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 董莉

家中备药箱的家庭不在少数，药品能储存多久？尤其是海南气候比较潮湿，一旦开封后，药品能保存多长时间？如何确保日常常用药在保质期内不变质？针对用药常见问题，海南日报记者采访了海口市中医医院药剂科医生黄妹。

不是所有药品都可放冰箱

药物会受到哪些因素影响呢？“大多数药物都容易受温度、湿度、空气、光照等方面影响而变质，通常贮存药品需要避免日光直射、高温、潮湿等不利因素。当然也有一些药物储藏温度过低，易发生冻结、冻裂、分层、结晶、粘连或变形。”黄妹认为，避光、避湿、避热是药品存储基本原则。

“药品说明书中经常会出现‘避光保存与冷藏保存’的字眼。”黄妹解释说，在光线作用下，有些药品会变质或毒性增强，应放置在棕色瓶中并置暗处保存。对光敏感的药物，例如硝普纳、弥可保、来立信等，在贮存和使用时需要避光。

还有些药品在常温下极易变质

痛心！4岁女童意外坠楼生命垂危
警惕！莫把孩子独留家中

■ 本报记者 符王润

近日，4岁女童菲菲(化名)从9楼家中窗户爬出坠落，被紧急送到海南省儿童医院抢救。

X光照射下，菲菲伤势令在场医护人员倒吸一口凉气。她伤情太严重了：从电脑显示屏上能够清晰地看见菲菲颅骨骨折、眶骨骨折、锁骨骨折、手臂骨折、大腿骨折，全身多发性骨折。而且菲菲口腔牙齿全部摔倒，有两颗牙齿还被吞到了胃里；其肺泡爆裂，形成了液气胸，影响菲菲自主呼吸。

当菲菲被推出影像检查室时，其守在外面的家人围上来。看见昏迷不醒、面部浮肿、下颌撕裂的孩子，菲菲母亲痛哭不已，后悔不该留下她一人在家。

“仅仅只有10多分钟时间，就发生了这样的悲剧，我们完全没有想到孩子会自己钻过护栏跌下去了。”菲菲母亲说，她家住9楼，在小区对面开了一家小店。16日上午9时，一家人吃过早饭后，准备去店里照看生意，看菲菲还在熟睡中，不忍心叫醒她，家中大人就一起下楼去了店里。谁知刚到店里没多久孩子就坠楼了。她和丈夫惊慌不定地跑回家，才发现家中落地窗

户没有关上，菲菲醒来后发现家里没人，可能急着寻找父母亲，便爬过窗户，从狭窄的护栏缝往外钻，跌落在了四楼阳台上。

“我们已经为菲菲做系列紧急抢救措施，但菲菲仍未脱离生命危险，还需要进一步的监测观察。”医院行政负责人、小儿神经外科专家顾硕说，为了抢救菲菲，省儿童医院召集多科室会诊，制定救治方案，尽全力抢救菲菲。

“儿童意外伤害非常多，有些完全可以避免。如果菲菲有成年人在家陪伴，这次意外伤害就不会发生。”顾硕说，儿童对危险的认知能力低，不懂自我保护，在没有成人监护的情况下，很容易发生意外，而家庭往往成为儿童发生意外最多的场所。家中威胁孩子生命安全的危险因素随时随处可见，比如家中的开关插座、燃气灶、刀子、桌角等尖锐物体，甚至药品的存放都有可能伤害到懵懂无知的生命。据统计，我国61.2%的儿童伤害发生在家中。

顾硕提醒广大家长，儿童自我防护意识低，家长或者成年亲友一定要增强孩子的安全防护意识，不要将儿童单独留在家中，以免发生家庭意外伤害的悲剧。

H 健康资讯

我省碘缺乏病防治行动方案出台
确保两年内消除
碘缺乏病

本报讯(记者符王润)为解决当前我省碘缺乏病防治工作存在的重点、难点问题，不断完善防控措施，实现消除碘缺乏病目标，省卫健委、省发改委、省财政厅等部门联合印发《海南省碘缺乏病防治专项两年攻坚行动方案》(以下简称《方案》)。《方案》指出，我省将助力国家脱贫攻坚，两年之内(2020年底)持续消除碘缺乏危害，防治目标与脱贫攻坚任务同步完成。

根据《方案》，我省要全面落实防治措施，普遍改善人居环境，让环境危险因素得到有效控制，群众防病意识有效提高，形成正确的健康行为和生活习惯；让防控体系得到稳固加强，防治技术得到提高；健全可持续消除碘缺乏病工作机制，巩固防治成果。按照国家《重点地方病控制和消除评价办法》有关标准要求，确保全省21个市县(区)100%达到消除碘缺乏病目标。

《方案》明确了两年内我省相关重点工作，其中包括开展重点防控措施强化行动，继续在全省范围内落实食盐加碘策略，维持人群碘营养适宜水平。加强食盐定点生产企业的监管，督促生产企业提高食盐生产加工技术，保障合格碘盐市场供给，严格准入符合我省盐碘标准的食盐进入我省市场等；开展现症病人管理行动，建立二度及以上甲状腺肿大病人健康档案，实行个案管理，每年随访1次等；开展监测评价全覆盖行动，包括实现监测全覆盖、开展消除评价等；开展群众防病意识提高行动，通过形式多样的健康教育和科普宣传，加强健康促进等；开展防治能力提升行动，包括加强碘缺乏病防治能力建设、稳定防治队伍等。

英国研究发现：
挥拍类运动最护血管

《英国体育医学杂志》刊登最新国际研究称，在保护心血管方面，乒乓球、网球和羽毛球等挥拍类运动名列第一，其次是游泳，第三是其他有氧运动。

新研究由澳大利亚悉尼大学、英国牛津大学和爱丁堡大学等国际机构研究人员共同完成。他们对8万余名英格兰和苏格兰参试者近30年的健康数据展开了梳理分析。研究开始时，参试者平均年龄为52岁。通过问卷调查，研究人员整理了参试者常进行的运动类型、运动频度，以及运动后是否出汗等信息，共涉及自行车、游泳、挥拍类运动、有氧运动、足球和跑步6大运动项目与死亡之间的关联。

结果显示，与不参加相应运动的参试者相比，挥拍类运动者死亡率降低了47%，坚持游泳者死亡率降低了28%，有氧运动者和骑自行车者死亡率分别降低了27%和14%。进一步研究发现，挥拍类运动、游泳和有氧运动可以使心血管疾病死亡率分别降低56%、41%和36%。

新研究负责人爱缪尔·斯塔马斯基教授表示，结果表明，尽管运动对保护血管有益，但运动类型不同，护心效果各异，挥拍类运动的保护作用最佳。新研究的另一重要发现是，运动时间并非多多益善。每次运动的最佳时长为45-60分钟，少于45分钟，保健效果会降低，超过60分钟也并不会获得更大受益。在运动频度方面，每周锻炼3-5天，每天1次效果最佳。如果你选择散步，频次可以多点，以每周6次为好。对心脏病患者而言，散步时最好选平路，不要爬楼梯，且要循序渐进，先从每周3天开始，之后逐渐增加。

(生命时报)

睡觉前才洗脸？
你可能做错了！

据法国《ELLE》杂志2月22日报道，清洁面部的时间会影响护肤效果和肤质。文章指出，皮肤表皮在白天和夜晚会发挥两种不同的功能。白天，皮肤表皮将构建防御体系，形成对抗外部刺激的保护膜，而当夜幕降临，表皮会启动再生功能以修复白天造成的伤害。

文章援引美国PureWow公司的研究指出，皮肤表皮的修复功能与人的身体机能一样，会受到昼夜节律的影响，一旦光线变暗，细胞就会开始再生过程，此时如果皮肤得不到及时的清洁，皮肤上附着的物质将会侵蚀皮肤，阻止细胞修复功能的进行，因此，在太阳落山的时候应尽快完成皮肤清洁。

对此，西班牙巴塞罗那基因组调控中心的研究也予以印证，并指出，在天黑时尽快清洁皮肤这种做法能有效对抗皮肤的过早衰老。

(健康报)