



重点聚焦

听见「爱的分贝」 我省人工耳蜗医保支付范围再扩大

海南日报全媒体记者 陈子仪

耳朵是我们聆听世界的窗口。然而你知道吗？WHO（世界卫生组织）发布的《世界听力报告》指出，目前全球约有15亿人不同程度地受到听力损失的影响，其中11.6亿人为轻度听力损失，约4.3亿人为中等程度以上的听力损失，65岁以上的老年人群中约有1/3的人群存在中度以上的听力损失。

为了减轻听力障碍患者的经济负担，近期，海南省医疗保障局发布《海南省医疗保

障局关于优化人工电子耳蜗医保支付标准的通知》（以下简称《通知》）。本次《通知》在医保支付条件、医保支付标准等方面进行了优化，将更多类型的耳聋患者纳入医保保障范围，且支付标准提升到45万元。什么是听力障碍？听障患者应该如何选择适合自己的设备？我们应该如何保护好听力？近日，海南日报全媒体记者带着系列问题采访了相关专业人士。

听力障碍还有一个我们都很熟悉的名字——“耳聋”。在我国，听力障碍同样很常见，是我国第二大致残疾病。

博鳌怡然耳鼻喉医院医疗院长张劲介绍，听力障碍大致可以分为四种程度，轻度听力障碍患者听谈话声会有一些困难，中度听力障碍患者听大声说话有困难，而重度和极重度患者，面对在耳边的大声呼喊也很难听到任何声音。

据调查，在人群中，先天性听力损失发生率为1‰~3‰。据统计，上世纪90年代，中国的聋哑学校还很多，但到2021年，聋哑学校数量却缩减了一半以上，这是为何？

张劲表示，原因是20岁以下听障人士数量快速减少。耳蜗是听力受损的关键部位，早期植入人工耳蜗是重建听力的重要手段。为此，我国在2014年启动全国贫困地区新生儿听力筛查项目，涉及49万例新生儿。随后，各地相继开设听力障碍诊治中心，如今我国已实现地市级全覆盖。

过去，人工耳蜗植入的患者以新生儿、儿童等语前聋患者为主，新生儿听力筛查项目极大地减少了儿童听力障碍患者数量。但随着人口老龄化的加剧，我们的听障患者开始集中在老年阶段。

听力损失很大程度上影响老年人生活质量，它不仅直接导致老年患者的沟通交流困难，影响老年人的社会参与，还会增加他们患心理疾病和阿尔茨海默病的风险。

就在今年6月，国家卫生健康委决定于2024年至2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动，国家卫生健康委办公厅近日印发了《关于开展老年听力健康促进行动（2024—2027年）的通知》，将从加强老年听力健康科普宣传、开展老年听力筛查与干预、强化老年听力损失防控专项培训与队伍建设、支持老年听力健康公益活动等四方面预防和减缓老年听力损失发生。

及早治疗听力下降

听力障碍发生的病因错综复杂，但我们仍然可以采取不同的措施预防。

张劲表示，如果家族中有耳聋成员，要引起重视，可进行耳聋基因诊断，确诊是否为遗传性耳聋，以采取措施避免其他成员出现耳聋。此外，孕妇孕早期应加强营养，减少感染，孕期应尽可能避免使用耳毒性药物，高危孕妇还需加强自身及胎儿监测，以避免新生儿发生听力障碍。

对于普通人来说，要尽量远离噪声或减少噪声暴露时间，预防噪声性耳聋，同时积极预防和治疗中耳炎，防止污水、异物进入外耳道，不要随意掏耳，注意耳部卫生。一旦发生中耳炎，及时就医。此外，还应建立健康的饮食、生活习惯，避免高血压、糖尿病、高血脂等慢性病导致的耳聋。

当然，还有不少出现突然听力下降的情况，你需要引起注意，这可能是“突聋”（一般指突发性耳聋）。突聋是由毛细胞功能障碍导致的。但遇到该情况时，需要第一时间就医治疗。

如果确诊了听力障碍，我们应该如何治疗？

张劲表示，首先要确定听力障碍的程度、性质、病因，对于无法通过药物治疗的听力障碍患者，须尽快选择合适的助听设备及时进行听力障碍康复，这是实现成功康复的前提。不能恢复的中度以上听力障碍患者应首选助听器进行听力补偿，还可借助相关的辅听设备，实现更好的聆听与交流；助听器无法获得满意的补偿效果时可考虑植入人工耳蜗进行听力重建，从而达到提高生活质量、正常参与社会的目的。

关注世界阿尔茨海默病日

如何照护被“困在时间”里的TA？

阿尔茨海默病患者照护指南

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

忆力。

阿尔茨海默病患者大部分都以家庭照护为主，那居家记忆训练该如何进行呢？海口市人民医院护理部科护士长童丽推荐以下一些简单实用的居家记忆训练方法，有助于提高患者的注意力和信息处理速度，增强短期记忆，使老年人在日常生活中更独立、有效地处理信息，从而增强他们的自主性和自信心：

- 1. 记忆游戏：**记忆和重现图片或卡片的顺序；
- 2. 数字游戏：**要求患者计算数字组合；
- 3. 智力游戏：**填字或拼图；
- 4. 数青蛙游戏：**一只青蛙一张嘴，两只眼睛四条腿；两只青蛙两张嘴……依次递增；
- 5. 写日记：**每天18点记录，回忆一天所做的事情；

除了记忆训练，饮食也是阿尔茨海默病患者的重要保健措施。合理的饮食搭配可以帮助患者保持营养均衡，增强身体抵抗力。以下是几个饮食建议：

- **每日固定3~5种主要食物：**早餐安排蛋和麦片，午餐多用虾肉或无骨鱼和绿叶菜，晚餐提供杂粮米

粥或软面条，围绕这个主线开展搭配。这样，饮食既具有稳定性，让老人有熟悉感和三餐节奏感，又具有食物多样性，保证营养素的全面摄取。

- **每天饮食搭配参考：**首先选取20%的鱼、禽、蛋、肉等，搭配40%的新鲜蔬果（可包含15克左右的坚果），再配20%的谷物（最好能有一部分全谷物），最后辅以20%的奶类和豆制品。

- **改变食物的风味以提升食欲：**老年人食欲下降的原因很多，如味蕾数量减少、嗅觉减弱等。因此，可以通过改变食物风味来提升食欲，如使用天然香料，增加食物的色、香、味、温度等。

- **避免诱发或加重痴呆的食物成分：**需要注意限制饱和脂肪和氯化植物油的摄入，避免食用含铁剂和铜剂的口服补充剂，谨慎使用铝制烹饪器具、泡打粉等，以降低铝的摄入。

- **制备可抓取的食物，以保持进食自主性：**如果老人双手颤抖明显，或失去部分运动协调能力，用餐具反而让老人感到压力和焦虑，不如让老人用手抓取食物，既方便轻松，又可保持进食自主性。

需专业选配助听器和人工耳蜗

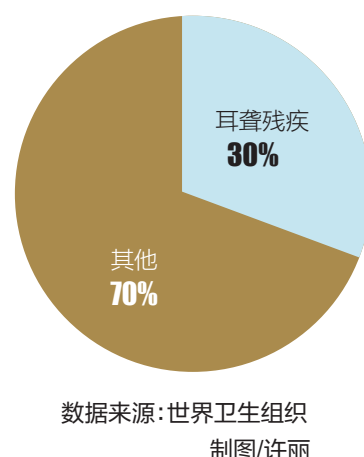
随着科技的发展，助听器和人工耳蜗的功能和品种越来越多，听力障碍人群听觉康复的选择日渐增多，听力干预的效果也越来越好。但据WHO估计，全球范围内仍有超过80%的耳聋和听力保健需求未得到满足。

市面上有很多价格不同、品牌不同的助听器可以选择，对于有助听器选配需求的人群，并不是说助听器越贵越好，也不是随便买一个戴上就行，张劲提醒，需要选择专业验配机构，选配适合自己的助听器。对于美观要求比较高的轻中度听力损失患者，除了耳背式助听器，还可以选择隐蔽性更好的耳道或耳内式助听器。

人工耳蜗是一种电子装置，由体外言语处理器将声音转换为一定编码形式的电信号，通过植入体内的电极系统直接刺激听觉神经恢复或重建聋人的听觉功能。越早接受人工耳蜗手术治疗，对于患者语言能力恢复和儿童的发育成长越有利。现在全世界已把人工耳蜗作为治疗重度聋至全聋的常规方法。

目前，依托乐城的特许政策，海南引进多款国内未上市、国外已上市的人工耳蜗，值得注意的是，根据《海南医疗保障局关于优化人工电子耳蜗医保支付标准的通知》，乐城特许人工耳蜗符合规定的可纳入医保，最高可报销45万元，满足了国内听障患者的迫切需求。

我国耳聋人数占残疾人口的比例



食话实说

小心，这款网红零食或含致癌物

最近，造型精美、口味多样，咬一口有爆浆感觉的网红零食蜡瓶糖在互联网上火了，短视频平台上有很多青少年在直播带货，甚至有儿童出镜带货，介绍蜡瓶糖有多好吃，号称蜡瓶糖虽然不能吞咽，但“嚼一嚼，吸一吸，再吐出来”很有趣。

据了解，蜡瓶糖，是用蜂蜡制成的糖制品，其外壳由蜂蜡在模具中固定成型，里面是糖浆，与口香糖类似。不少网友表示，在学校门口也发现有摊贩在售卖蜡瓶糖。有家长在某主播的直播间购买了一款“纯手工制作”的蜡瓶糖。买回来后却发现，包装袋上没有生产厂商和配料表等信息，还有一股很重的味道，就扔了，不敢给小孩子吃。

记者发现，目前市面上售卖的蜡瓶糖配料主要为水、麦芽糖浆、白砂糖、食品添加剂（食品级蜂蜡、甜蜜素、山梨酸钾等）、食用香料。一些主打“手工制作”的蜡瓶糖外包装上仅有一个口味的标签，而根据国家相关规定，食品标签上必须标注净含量、生产者或经销商、地址、联系方式、食品生产许可证编号等信息。

有博主检测多款蜡瓶糖后发现，不少蜡瓶糖产品没有标签、配料表等基础信息，而且根本没有蜂蜡，反而含有致癌物：“我们检测了4个蜡瓶糖，3个都发现了多环芳烃，这是致癌风险物。”

食品工程博士、科普作家云无心认为，蜂蜡是蜂产品的一种，作为常用食品原料，可以添加在蜡瓶糖中，但现在暴露的问题是，违法“三无产品”充斥市场。中国农业大学食品学院教授范志红提醒，对于网红儿童零食要避免盲目跟风，蜡瓶糖属于新品类，目前缺乏相关质量标准和调查数据，很难说具体会对健康造成哪些影响。这些彩色糖果中的色素成分是什么，是否过多，也亟待规范管理。蜂蜡本身虽然没什么毒性，但就怕个别商家使用的不是蜂蜡，有其他污染成分。

（据中国新闻网，有删节）



蜡瓶糖。资料图

门诊连线

贫血非小事

海南日报全媒体记者 侯赛

贫血，这一常见的健康问题，在我们的生活中并不陌生。无论是儿童、年轻人还是老年人，都有可能遭遇贫血的困扰。当我们看到一个人脸色非常差，或者是容易出现头晕、乏力时，是否会想到是贫血引起的呢？那么贫血的症状都有哪些呢？应该采取什么措施来预防及缓解呢？海口市人民医院血液科主任杨晓阳为您指点迷津。

贫血，简而言之，就是血液中红细胞数量不足，血红蛋白减少，导致血液携氧能力下降而产生的临床综合征，因此，贫血也被称为低血红蛋白症。它可以是单一的疾病，也可以是多种疾病导致的症状。

我们依据血红蛋白的浓度将贫血分为轻度、中度、重度、极重度贫血四个等级的贫血程度。贫血程度不同，贫血的症状也不一样。轻度贫血多数对患者的生活影响不大，生活中亦可能不容易被发现，但重度或极重度贫血会影响人体代谢，严重时可在短时间内危及生命。而对于儿童，贫血会影响其生长发育，使身高、智力、器官的成熟度受到影响，此外贫血可降低机体免疫力，容易导致机体感染，如反复肺炎、咳嗽、发热等。

贫血，真的不是件小事。如何判断自己是否存在贫血的情况呢？判断一个人是否贫血，可以看看四个地方。

一看指甲颜色：指甲颜色太淡太白，说明可能是贫血；二看脸色及掌心：脸色及掌心苍白或发黄，说明气血不足；三看眼睑：眼睑苍白，看上去非常疲惫，往往提示贫血的可能；四看唇色：正常唇色带点淡粉色，如果唇色发白无光泽，则有可能存在贫血。

引发缺铁性贫血的主要原因有：铁元素摄入不足，丢失过多及胃肠道吸收不良。很多女性爱美，为了保持纤细的身材把吃饭当回事儿，不爱吃肉、蛋，还大量饮用黑咖啡，长此以往营养跟不上就容易造成贫血。此外，女性月经量过多也是缺铁性贫血的常见原因。

如何调整缺铁性贫血呢？轻度缺铁性贫血患者可以多吃一些铁含量高的食物来调整，比如动物的肝脏、动物血、蛋黄、牛羊内、海产品、黑木耳等，平时也可以适量补充维生素C或者维生素C含量高的蔬菜、水果来促进铁的吸收，少喝浓茶、咖啡等阻碍铁吸收的饮料。中度贫血患者除加强饮食营养以外还要积极补充铁剂。血红蛋白含量低于60g/L的重度贫血患者，经医生评估后需要输注红细胞来维持生命体征，并积极查找贫血原因。

日常生活中可通过以下几点预防缺铁性贫血。食物要多样化，以谷类为主，保证足够的营养，特别是铁元素以及蛋白质的摄入量，多吃富含铁质的食物；不要偏食、挑食及长期素食、过度减肥；长期贫血，胃口不佳或月经过多，或长期便秘要及时检查，发现贫血情况及时就医。

日常护理要细致

衣：拿走不常穿的衣服，准备舒适、易穿脱的衣服和鞋子。

食：固定用餐时间，食物选择需健康、易消化。

住：走动区域畅通无阻，限制使用电器等危险物品。

行：散步时间安排在白天，线路要安全，鞋子要防滑；若家人陪伴患者散步，建议边走边聊。

妆：注意口腔清洁，适时给老人打扮一下，使其心情愉悦。

浴：固定洗澡时间，检查浴室安全，尊重患者的尊严和隐私。

便：固定喝水与上厕所的时间，留意患者想上厕所的迹象。

睡：帮助患者养成良好的睡眠习惯，环境需安静、光线适宜。

许多患者只要积极配合医生的治疗，在家人的悉心照护下，再辅以各种非药物认知训练，病情发展一般都能得到延缓。（侯赛辑）