

这些不良习惯正在损伤你的听力

本报讯(全媒体记者 李贺 通讯员 高艳红)3月3日是第25个全国爱耳日,活动主题“科技助听,共享美好生活”。为让更多的人提高爱耳护耳意识,正确认识听力问题,进行科学的听力干预,当日,记者采访了市口腔医院(市第十人民医院)副院长、主任医师张宗德,聊聊关于听力健康的一些不良习惯。

1.长时间暴露在高强度噪声下

近距离、长期、高强度的噪声暴露不仅会使我们的耳蜗毛细胞受损,还会累及其他听觉传导的结构,导致耳鸣、听力下降。故无论戴何种耳机,音量不超过60%,每次收听时间不超过60分钟,外界声音最好不超过60分贝。

2.经常掏耳朵

习惯掏耳朵,不洁的工具容易让细菌进入耳道,增加感染概率,造成耳道壁损伤,严重的会伤及中耳和内耳,造成不同程度的听力减退,甚至耳聋。实际上,盯聆对耳道有一定的保护功能,盯聆足够多时大多会自行脱落,不用主动掏,必要时建议前往医院处理。

3.擤/吸鼻涕用力过猛

过于用力吸鼻涕,部分鼻涕会被挤入咽鼓管,易引发中耳炎。正确的方法是用手指按住

一侧鼻孔,分次运气,压力不宜过大,一侧擤完了,再擤另一侧。

4.感冒、鼻炎、咽炎不予理会

鼻窦炎、鼻炎、咽炎不可小觑,它们可蔓延形成中耳炎。分泌性中耳炎以耳闷胀感和听力减退为主要症状,这种中耳炎不会造成流脓,耳痛不明显,容易被忽视;而急性化脓性中耳炎则伴有明显的耳痛,偶伴有发热,须对症处理。

5.身体过度疲劳

突发性耳聋患者以25岁~40岁人员居多,主要和精神压力过大、生活作息不规律有关。疾病初期一般会出现耳鸣、耳闷胀感等症状,长期精神压力过大则可能造成耳聋问题。

6.游泳前后不注意检查耳朵

游泳时耳道进水、呛水,可能引发急性化脓性中耳炎和外耳道炎,儿童多发。常见症状是耳朵闷胀、疼痛、听力下降、化脓等。游泳池水有很多细菌,特别是患有鼓膜穿孔的患者应避免游泳,需保持耳道干燥清洁。

7.滥用药物

一些抗生素,如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等,有一定的耳毒性风险,应在医生指导下使用相关药物。③9

显微手术治斜视

让患者“正眼”看世界

斜视不仅影响患者外观,先天性斜视还可能影响视力发育造成弱视。斜视患者双眼不能同时注视外界物体,缺乏正常双眼立体视觉,无精细工作能力。斜视患者多有自卑心理,常伴有精神心理性疾病。就斜视的治疗,市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生作了介绍。

陈文生说,斜视是指一只眼注视目标,另一只眼视线偏离目标的现象。根据发病年龄,斜视可分为先天性斜视和后天性斜视。根据双眼分别注视时斜视度是否一致,可分为共同性斜视和非共同性斜视。根据是否有调节因素参与,又分为调节性斜视及非调节性斜视。除少数完全调节性斜视及非共同性斜视发病早期外,多数斜视需手术治疗。

以前斜视矫正手术在肉眼下操作,手术器械笨重、组织损伤范围大,术后结膜充血、水肿、瘢痕明显,严重影响手术效果。近年来开展的斜视显微矫正手术,可以避开结膜大血管,减少不必要的组织损伤。显微斜视矫正手术操作轻柔,不但可以明显减轻患者的痛苦、降低发生心眼反射的概率,而且术后反应轻、恢复快。③9

(李贺)

孩子多动原因多

“你怎么老是动,能不能安静一会儿?”在市中医院中西医结合儿童医院门诊,经常听到家长的抱怨。儿童大脑的抑制能力不如成人,所以,小孩子都活跃、喜动。但如果活动过多,注意力明显不集中,影响学习,就应引起家长的足够重视。

性格和注意力问题。在性格方面,有些孩子相对多动,有些孩子相对文静。这些多动的孩子如果老师教的知识都能掌握,与小朋友又能正常相处,这是正常的“多动”,可增加活动量,疏泄多余精力。在注意力方面,孩子集中注意力的时间随着年龄的增长而不断延长,如果小孩的学习时间超过能集中注意力的时间,孩子就会走神,也就不能专注于学习。如果受到批评的话,很可能导致孩子焦虑,注意力更难集中。

多动症和智力障碍。多动症表现为小动作多,坐立不安,注意力不集中,急躁易怒,冲动任性等,影响上课及课后作业的完成,但智力正常或基本正常。这种情况要在专业医生观察及必要的检查评估后才能确诊。而智力障碍则表现为感受缓慢、语言发育迟缓、领悟力迟钝等,家长可通过医生检查判断。

如果孩子缺锌或铅中毒,也可引起多动。总之,多动不等于多动症。多动的原因很多,不妨多听听医生的意见,正确诊治才能真正解决问题。③9

(张涛)

视力筛查

每年寒暑假开学前后,眼科门诊都会迎来青少年视力检查高峰。图为3月1日,市眼科医院小儿眼病中心医生对前来就诊的学生进行全面的健康体检。③9
通讯员 李霞 摄



呼吸道疾病如何防治?

当前,呼吸道疾病以流感病毒为主,还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒、偏肺病毒等多种病原体混合。对于免疫力低下的人群来说,存在一定的混合感染风险。人体感染一种病原体后抵抗力下降,继发感染其他病原体的可能性就会增加。多病原监测结果显示,不同年龄群体流行的主要病原体不同。

目前甲流患者占比较高,属于感染甲型流感病毒,而感冒是由其他一些病毒,如鼻病毒、腺病毒等感染引起。甲流的症状更重,有高热、全身肌肉酸痛等症状,部分患者可能转为重症肺炎、呼吸衰竭,也可诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等。甲流虽然属于自限性疾病,但早期使用抗病毒药物可以缩短病程。

如何预防呼吸道疾病,降低转为重症的概率呢?南阳医专一附院呼吸与危重症医学科专家以流感为例作了介绍:

- 1.积极接种流感疫苗,降低感染流感病毒的概率。
- 2.在呼吸道疾病高发期,尽量减少去人员密集的场所。
- 3.规范佩戴口罩,做好手卫生。
- 4.尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触,保持社交距离。
- 5.人员密集区域经常开窗通风,保持室内空气流通。
- 6.咳嗽讲礼仪:咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,如一时无纸巾,可用肘部遮挡。
- 7.规律作息,加强锻炼。

奥司他韦是一种针对流感病毒神经氨酸酶的特异性抑制剂,能有效治疗流感,属于处方药。一般老年人、儿童、孕产妇和有慢性基础疾病的群体是重症流感的高危人群,可在医生的指导下服用抗病毒药物。③9

(李静)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办