



健康关注

# 预防听力障碍 共享美好生活

汪美群

今年的3月3日是第25个全国爱耳日,主题是“科技助听,共享美好生活”。随着人口老龄化,加上耳科和一些感染疾病、耳毒性药物中毒、工作和娱乐噪声的伤害等因素,听力损失人群增多。

听力损失的危害波及全人群,不但阻碍儿童的言语和认知发育,影响青少年的学习、就业、婚育、生活和社会融合,也造成老年人情绪压抑、沟通和认知障碍,成为阿尔茨海默病的独立高危因素。

## 听力突然下降应尽快就医

在造成听力下降的各种疾病中,突发性耳聋最常见。由于突发性耳聋是突然发生的,可在数分钟、数小时或3天以内,形成原因不明的感音神经性听力损失,至少在3个连续的频率上听力下降30分贝或以上。

有研究表明,糖尿病、突发性耳聋发病至就诊时间、是否伴有眩晕或耳鸣、听力损失程度等,均可能是突发性耳聋患者预后的影响因素。其中,我们最易控制的因素便是发病至就诊时间。

早期诊治是提高突发性耳聋治疗效果的关键,发病后的就诊时间与治疗效果密切相关。有研究证实,发病后1周内就诊治疗比大于30天就诊的治疗效果要好。所以,若发现自己听力突然下降应尽快就医,时间最好不要超过一周。

## 关爱老年人听力健康

人口老龄化带来了诸多新问题,受自



身和外界因素的影响,老年人听力损失的概率超过任何年龄段,这种隐性的功能障碍不仅影响其本人的身心健康,而且给家庭和社会带来了沉重的负担。

老年群体的听觉障碍者在获取言语信息方面比较艰难,但是他们的思维、运动机能等通常都是正常的。无论是借助手语、使用书面语,还是通过各种助听辅具(如助听器或人工耳蜗)进行康复,老年人都希望与这个世界交流无障碍。

目前,老年人听觉康复主要集中在以下几个方面:助听器、人工耳蜗、助听辅具、聆听技巧、看话(唇读)、咨询及听觉训练等。早发现、早干预、早康复是老年人听力康复的有效手段。

在这些康复手段中,助听器是临床进行听力学干预的主要手段,能够在一定程度上恢复老年人的听力。

老年性耳聋是因年龄老化而出现的听力损失,与生物性老化有关,取决于与衰老有关的各种影响因素,包括器官机能退化、全身基础疾病、生活方式等,严重影响老年人的生活品质。因此,老年人听觉康复十分迫切。

## 听力损失可防可控

尽管听力损失高度流行且危害严重,但至少有一半的听力损失是可以预防的。

目前,世界卫生组织(WHO)主张采用三级防聋策略。一级预防是针对病因和病理,如听力保护、疫苗接种和合理使用药物等;二级预防针对个体,如听力筛查、治疗中耳炎、手术防止听力减退等;三级预防针对残疾,如使用助听器、人工耳蜗植入,以及融合教育、特殊教育和其他可行的社会

资源整合等。

解决听力损失的第一步是早期就医、早期检测。

一般耳部疾病引起的听力损失可以通过药物或者手术治疗来处理。但是,大多数的听力损失是不可逆的,因此听力康复十分重要。

不同的听力损失程度需要不同的康复方式。对于听力阈值大于80分贝的患者,建议人工耳蜗植入;听力阈值在80分贝以内的听力损失患者,首先考虑使用助听器,若助听器效果不佳就需要考虑植入人工耳蜗。须注意,无论使用哪种康复方式,都必须在医师的指导下进行,同时确保对患者有利。

## 健康用耳小常识

若长时间佩戴使用耳机,耳机的声音开到过大,会导致噪声性耳聋。因此,在室内听音乐或身处噪声环境中时,应尽量不使用耳机。

使用耳机要注意音量预警,音量尽可能小,同时遵循保护听力的“60-60”原则,即音量不要超过最大音量的60%,连续使用耳机的时间不要超过60分钟。在选用耳机时,最好选用头戴式耳机。因为入耳式耳机输出的声音的能量全部集中在耳道内,强度很大,可达到很高的分贝值,更易造成听力损害。

除此之外,在日常生活工作中,还应当注意休息,避免熬夜劳累,做到戒烟戒酒,以此保护好听力。



健康新知

# 「水果病」如何用药

王春晖

水果对人体有诸多好处,但一不小心吃多,麻烦也会接踵而至,甚至还会引起形形色色的“水果病”。那么,我们该如何用药处理呢?

**芒果病** 芒果含有的果酸、氨基酸、蛋白质、漆酚、卡杜酚以及未成熟芒果的醛酸都是潜在的过敏原,会对皮肤黏膜产生刺激从而引发过敏。一些人食用或接触芒果后,会口唇红肿发麻、喉咙发痒灼热,脸和四肢发皮疹,可伴轻微水肿,一些人还会有腹痛、腹泻等,这就是芒果病。儿童容易“洗脸式”吃水果,把芒果果汁沾到脸上或身上,因此易患芒果性皮炎(过敏性接触性皮炎的一种)。

**治疗:**芒果性皮炎可用3%硼酸溶液每日冷敷患处2-3次,同时在医师的指导下口服抗过敏药物。

**柿石症** 柿子或柿饼中含有大量鞣酸(单宁酸)以及胶酚、果胶,遇到胃酸时,在胃消化酶的作用下与蛋白质结合形成凝块,胃内滞留时间越长,凝块越结实,这就是柿石症。吃了柿子难免形成柿石,少量食用形成柿石较小,一般可以通过消化道排出。但大量连续进食柿子或柿饼形成较大的柿石,可能堵塞幽门或堵在小肠引起肠梗阻,出现饱胀不适、食欲下降、恶心、呕吐、腹痛等症状。

**治疗:**较小柿石可用碳酸氢钠改变胃内环境,促进胃蠕动,也可以在胃镜下取出。较大柿石引起肠梗阻者,如无急性穿孔症状可先保守治疗,无效者需手术治疗。

**菠萝过敏** 菠萝含有两种主要致敏物质:菠萝蛋白酶和甙类,部分过敏体质者食后可能会发生过敏反应。前者会导致出现阵发性腹痛、腹泻、恶心、呕吐,严重者可导致过敏性休克。后者对皮肤和口腔黏膜有刺激,会导致口唇和四肢发麻、皮肤潮红、全身发痒、结膜充血等症状。菠萝还含有5-羟色胺,过量食用可出现头痛、心慌的症状。

**治疗:**症状严重(如出现昏厥)应及时送医,轻度过敏可在医师的指导下口服抗过敏药物,如西替利嗪或氯雷他定。

**桃子病和李子病** 桃子含有较多膳食纤维,能预防便秘,但吃多了反而可能引起消化功能紊乱,导致腹胀、腹痛。且桃子糖分较高,还可能使肠道黏膜脱水,反而导致便秘。吃桃子还可能致毛囊炎,俗称疖子。李子果酸含量高,多吃易引起胃痛。

**治疗:**消化功能紊乱通常可自行缓解,轻度毛囊炎可自行消退,严重时遵医嘱外用抗生素或抗真菌药物软膏。

## 中医指南

# 中医治疗节后食积不消

刘继林

春节、元宵节过后,如果食积不消、消化不良,可尝试三味中药:山楂、麦芽、神曲。

山楂善消油腻肉食积滞;麦芽善消米面薯芋类(淀粉类)食积;神曲为含辣蓼、苍耳草、麦麸面粉等的发酵制品,能消食和胃(偏于消含淀粉类的饮食积滞)。中医在拟定消导类处方时,常将这三位中药组合在一起;药房常将其炒至焦黄色备用,称为“焦三仙”。一般将药物炒至黄褐色、有香气即可。只有用于食积内停,或有轻度腹泻时,才宜炒焦用。三者同用也是一剂汤方。其用量可酌情增减,一般可用山楂15克、麦芽15-30克、神曲(宜捣碎,布包)12克。水煎服,滤取药液,分2-3次服用,每日1剂。

山楂、麦芽、神曲除单独应用外,也常用于消食理气或健脾消食一类复方中。常用的消食化积类中成药有以下三种,治疗饮食积滞、消化不良等病症。

**大山楂丸** 由山楂、炒麦芽、麸炒神曲组成。为大蜜丸,其味酸甜。专于消食化积,兼有健胃和中之功效。适用于饮食积滞所致的食欲不振、消化不良、脘腹胀闷等症。每丸重9克。成人每次服用1-2丸,每日2-3次。小儿剂量酌减。小儿或不习惯服用大山楂丸者,可将三味中药煎水服。

**保和丸** 含山楂、麦芽、炒神曲、陈皮、炒莱菔子、制半夏、茯苓、连翘。该药能消食导滞、理气和胃。其中山楂、麦芽、神曲消食化积;陈皮、半夏理气和胃、止呕;莱菔子行气消胀;陈皮、茯苓兼以健脾除湿;连翘清食积之热。适用于饮食积滞,症见脘腹胀满、暖腐吞酸、不欲饮食者。成人每次服用1-2丸,每日2次。小儿剂量酌减。

**健脾丸** 含党参(原方为人参)、白术、陈皮、枳实、山楂、麦芽,以神曲制作糊丸。该药能健脾益气、消食导滞。其中党参、白术健脾益气;山楂、麦芽、神曲消食化积;陈皮、枳实理气行滞、消胀。适用于脾胃虚弱、食积气滞,症见饮食减少、食欲不振、脘腹胀满等虚实互见者。

寻医问药

# 按摩缓解偏头痛

张晓丽

偏头痛是一种常见但令人不适的头痛,严重影响工作效率和生活质量。那么,在日常生活中有没有一些简单的方法可以快速缓解偏头痛呢?

按摩是一种非常有效的放松肌肉和缓解紧张的方法。对于偏头痛,按摩颈部、太阳穴和头皮是特别有益的。以下是一些简单的按摩技巧。

**颈部按摩** 轻轻按摩颈部,沿着颈椎顺时针和逆时针方向旋转,以缓解颈部紧张和头痛。

**太阳穴按摩** 用食指和中指轻轻按压太阳穴部位,通过适度的按摩可以减轻头部的紧绷感。

**头皮按摩** 用指腹按摩头皮,从前额开始,沿着头皮顺时针和逆时针方向运动,有助于改善头部血液循环。

除了按摩外,还有一些生活方式上的调整可以帮助缓解偏头痛。

**规律作息** 保持良好的作息习惯,尽量避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠可以减少头痛的发生频率。

**调整饮食** 避免摄入过多的咖啡因、饮酒和食用含有亚硝酸盐的食物。注意保持饮食均衡,摄入足够的水分和营养。

**减压放松** 学习一些深呼吸、瑜伽、冥想等放松技巧。这些放松活动可以帮助缓解身体和心理的紧张状态,减少头痛的发作。

冷热敷是很多人熟知的缓解头痛的方法。偏头痛,冷敷和热敷都有一定的效果。

**冰敷** 将冰袋或冷毛巾敷在额头、太阳穴或颈部。冷敷可以帮助收缩血管,缓解头痛的不适感。

**热敷** 用热水泡脚或热湿毛巾敷在颈部,有助于舒缓肌肉紧张和提升血液循环。选择冷敷还是热敷可以根据个人体验来判断,根据偏头痛不同阶段和个人情况进行尝试。

长时间处于压力环境和不良工作习惯可能导致偏头痛加重。以下是一些建议改善工作环境的小技巧。

**保持正确的坐姿** 坐姿不正确会增加颈部肌肉的紧张,进而引发头痛。注意保持挺直的坐姿,避免低头久坐。

**使用人体工学设备** 选择符合人体工程学原理的办公家具和设备,如支持腰部的椅子、调节高度的电脑桌等,以减少对身体的压力。

**定时休息** 每隔一段时间进行短暂的休息和眼保健操,帮助放松眼部和颈部肌肉,缓解紧张感。

健康的生活方式和细致的自我护理对于缓解偏头痛非常重要。如果上述方法不能缓解偏头痛,或者偏头痛症状越来越严重,建议尽快咨询医生。



如火如荼的冰上运动 王将

四季养生

# 春季进食少食酸

马书鸽

春季进食,宜以辛、甘、平、淡为主,少食酸。顺应春之阳气开始升发,也可以适当吃些微辛温的食物,如韭菜、香菜、荠菜、葱、蒜等,以生少阳之气。中医有“辛甘化而为阳”的说法,因此可以增加甘味食物的摄入,如大米、小米、大枣、扁豆、桂圆、枸杞子等以补益人体的脾胃之气。

因酸味入肝,具有收敛、收涩之性,不利于阳气的疏泻,因此春季应少吃酸味的食物,如山楂、话梅、李子等;忌食人参、鹿茸、辣椒等大辛大热之品。

推荐两款适合春季饮食的食疗方:

## 五指毛桃煲鸡汤

材料:五指毛桃30克,土茯苓30

克,莲子30克,芡实30克,土鸡1只,生姜3片。

方法:各材料洗净,一起放入砂锅内,加水适量,大火煮沸以后,转小火煲2小时,关火前放入适量盐调味。

功效:健脾祛湿、舒筋活络。适用于气虚、阳虚兼有痰湿之人。

## 枸杞菊花茶

材料:枸杞子10克,菊花10克。

做法:将枸杞子、菊花放入茶壶中,冲入沸水,盖盖儿焖几分钟后即可饮用。

功效:补肾益精、清肝明目。适用于肝肾不足、阴虚火旺的人群。

免食入性过敏原,比如对鱼、虾、蟹等过敏的,应该避免食用。

**注意防寒保暖** 要做好“春捂”,还要防范“倒春寒”,不宜过早摘掉帽子、围巾,不要过早穿裙装。

**加强体育运动** 进行适宜的户外运动,如散步、慢跑、爬山、游泳等,老年人还可以打太极拳、练八段锦,不仅可以提升体力,还能增强机体中枢神经系统功能对剧烈运动的耐受力,从而避免发生运动性哮喘。

**保持心情愉悦** 情志对脏腑的影响,大多是一个相对缓慢的过程,可能短时间并没有多少感觉。所谓“悲伤肺”,就是悲伤的时候,容易导致肺失宣肃,保护肌表的功能下降。因此,保持良好的心理情志,避免过度悲伤,也是养肺需要注意的。

# 辛温养肺正当时

王艳梅

春季多风,且气温变化不定,空气中花粉、柳絮、扬尘等过敏原较多,人体受风邪侵害,最容易被其所伤的便是呼吸系统,正所谓“温邪上受,首先犯肺”。因此,春季养肺对于健康非常重要。

**避开过敏原** 春季哮喘多发,主要原因为空气中花粉浓度很高,杨柳絮纷飞,极易造成呼吸道过敏;春季多风,还有扬尘、动物毛屑等,也可进入呼吸道,诱发支气管哮喘。所以哮喘患者在春

季应注意尽量避免接触花粉,经常更换、清洗、翻晒被褥,避免螨虫滋生。外出一定要戴口罩。

**合理健康饮食** 春天人体的阳气应该与自然界的阳气一同升发,应适当多吃甘味、辛味温补阳气的食物,因为温能补阳,辛能发阳,入肺经又可以使皮毛的汗孔打开,有助于郁热散发。此外,辛温的食物能解除、驱散体表的风寒邪气,更有助于人体阳气的生发。避