



长期生活在噪声环境下对健康不利

■ 王晓晴

噪声指的是那种会引起人烦躁或音量过强而危害人体健康的声音。噪声不仅影响听力,而且对人的心血管系统、神经系统等产生不利影响。有些人甚至听见指甲划黑板、吃饭吧唧嘴、咳嗽清嗓子、打字敲键盘等不太响的声音都会浑身难受。那么,为什么噪声会给人带来不适感?噪声对健康有哪些影响?如何才能给生活“降噪”呢?

为什么有些声音会让人感到不适

声音的频率范围

一般情况下,人耳能够识别的声音频率在20Hz~20000Hz之间,叫作可听声。人们平时说话的声音,基础频率只在80Hz~260Hz之间。2000Hz~5000Hz是人耳最敏感的反应

区间,当声音在这一范围内会令人不快。比如,指甲挠黑板、刀子刮玻璃、人类的尖叫声等,都属于这个频率范围。从神经学的角度上解释:大脑中的杏仁核让我们感到难受。杏仁核在听到指甲刮黑板等的声音时,会异常“抽疯”。于是,霸道地接管了大脑听觉的任务,向听觉皮层发出痛苦的信息。

人体生理结构差异

人们可以接受的声音频率范围以及相关生理结构等存在差异。即使是“刺耳的声音”,每个人都有不同的情感反应倾向、容忍度和听力阈值。对于同样的声音刺激,有人难以忍受,有人没有太强烈的感觉,还有人会联想到其他特定场景。

恐声症

恐声症是对个别噪声特别敏感,具体表现为不能容忍某些声音,比如敲键盘声、闹钟响、不锈钢容器刮蹭、粗粗的呼吸声音等。这些对有些人来说没什么,但是对于恐声症患者来说,却能“直击灵魂”。他们对特定声音产生厌恶、暴躁、抓狂或焦虑不安等负面情绪,有时候还会心跳加速、大量出汗、肌肉痉挛。

噪声是如何影响健康的

如果声音让人不舒服,说明声源已造成噪声污染。长期在噪声环境下生活,会给身体带来这些负担:

听力受损

长时间、大音量的噪声可通过损害内耳毛细胞、螺旋器、听神经纤维、听神经元等,导致听力下降。突然猛烈的噪声可导

致鼓膜损伤,出现听力下降、噪声性耳聋;若耳内前庭感受器受损,会导致眩晕、呕吐、走路不稳等。

持续干扰睡眠

通常,超40分贝的连续噪声就可能“叫醒”浅睡眠的人,超60分贝的突发噪声则可能惊醒大部分人。睡眠长期频繁被噪声干扰,会使人出现神经衰弱,甚至抑郁。

影响血管健康

持续遭受噪声打扰,会导致高血压、心脏病、中风风险升高。个体无法控制的噪声源头会成为一种压力,导致身体分泌肾上腺素等“压力激素”,影响血管结构。

让腰围变粗

有研究发现,生活在噪声污染较重地区的人,腰围相对更大。噪声每增加10分贝,腰围就会增加1厘米。

做好4件事给生活“降噪”

平日里难免要和各种噪声打交道,想要不被它影响,可以试着做到以下几点,给生活“降噪”。

戴降噪耳机或耳塞

如果有些不可抗因素导致噪声较大,比如装修声,可戴上降噪耳机,减少噪声损伤;可佩戴睡眠耳塞入睡,注意勤清洁勤换。需要提醒的是,不要戴着耳机听音乐入睡,长期如此会导致听力受损,甚至耳聋。

进行积极心理暗示

可以通过心理暗示控制自己对噪声的感知。一项研究发现,当参与者努力去忽视那些噪声时,他们的不愉快程度会有所下

降,而对刺耳声音难以接受度的评级仍保持不变。

短暂远离噪声源

开车(车速较快)时尽量别开窗,风噪声可能会超过100分贝。去酒吧、体育赛事等嘈杂场所时,“间歇式”离开可减少噪声带来的伤害,即便是10-15分钟的短暂休息,对内耳的听毛细胞也会有好处。

日用品选噪声小的

选用家居用品时,比如搅拌机、豆浆机、吸尘器、吹风机等,尽量选择低噪声的,有利于自己健康的同时,还能减少对邻居的影响。



冬季如何战“痘”专家支招“三部曲”

新华社北京电(记者 李恒)冬季气候干燥易上火,痘痘便成了脸上的常客。新冠肺炎疫情防控期间长时间佩戴口罩也会加重痘痘。那么如何拯救我们的“痘痘脸”?北京协和医院皮肤科主任、主任医师晋红中带来了科学战“痘”秘籍。

晋红中介绍,“痘痘”在医学上称为痤疮,是一种慢性炎症性皮肤病。引起痤疮的原因有很多,如体内激素波动、油脂分泌过多、饮食作息不规律、压力过大、出现情绪问题等都可能是长痘的“幕后黑手”。所以,它不仅仅是青春的烦恼,在各个年龄段都有可能产生。

在寒冷的冬季,如何养成一张干净脸?晋红中建议,首先要清洁到位。做好日常清洁,可以有效防止毛孔堵塞。青少年可选择较为温和的弱酸性产品,每日早晚洁面两次。其次,注意保湿。缺水的皮肤不仅会干燥,还会使皮脂腺分泌更加旺盛,造成恶性循环。在治疗期间,有些痤疮药物会引起皮肤干燥、脱皮,这时更要加强保湿。最后,做好防晒。日晒是痤疮的一个诱发因素,防晒不是夏天的专属,一年四季都要做好防晒措施。

此外,生活中还要保持健康的饮食和作息习惯。少吃高糖、高油和辛辣食物,做到起居有常、不熬夜。

眼睛也会长“结石”经常眼痛、畏光、流泪要留心

■ 周强

眼部结石,实际上是结膜结石,是眼睑结膜表面出现的黄白色凝固体,它并非真正的结石。人体中的结石都是钙盐沉着造成的,比如胆囊结石,但眼部结石只是结膜上皮陷窝或深部管状隐窝等处的上皮细胞和变性白细胞脱落逐渐堆积而成的凝固物,没有或极少有钙质沉着,并不能算作“石头”。

如果结膜结石位于组织的深层,

患者不会有任何感觉;如果结石凸出于结膜表面,则会出现异物感,甚至可能由于眨眼或过度揉眼导致角膜损伤,引起眼痛、畏光、流泪、不敢睁眼等症状,需及时就诊。眼结膜结石可在表面麻醉下剔除,后续点用抗感染和促进修复的眼药水即可。

由于代谢异常或缓慢,慢性结膜炎患者、老年人易患眼结石。长期用

眼过度、用眼不卫生和环境污染等因素也会增加患结膜结石的概率。如果诱因不解除,即使取出结石也可能继续长出新的。为预防结石出现或再生,生活中需注意用眼卫生,避免视觉疲劳;及时消除眼部炎症,但不建议自行点眼药水或处理,最好先咨询医生;平时常佩戴隐形眼镜的人要注意眼镜的清洗消毒,定期检查眼睛。

“老胃病”防出血保暖很重要

■ 宋吉涛

冬季来临,肝硬化合并食管胃底静脉曲张的患者一定要重视防寒保暖,以免气候变化带来出血风险。

食管胃底静脉曲张破裂出血约占上消化道出血的20%,一直以来是肝硬化患者常见且紧急的并发症,也是上消化道出血的常见病因之一。患者常在一次进食后发生血管破裂,随之产生呕血、黑便等情况。除了饮食,寒冷也是食管胃底静脉曲张破裂出血的诱发因素。

俗话说,“十个胃病九个寒”。寒冷天气,人体交感神经会因寒冷而兴奋,外周血管收缩,迫使大量血液短时间内从体循环涌入腹腔的门静脉系统。门静脉压力攀升,自然为食管胃底静脉曲张破裂出血埋下了“伏笔”。

遇到极端天气,食管胃底静脉曲张患者应尽量不外出,必须外出时应注意防寒保暖。尤其需要注意的是,一定不要喝白酒御寒。过量饮酒本身

就会引起酒精性肝硬化,进而发展成食管胃底静脉曲张。饮酒还是食管胃底静脉曲张破裂出血的危险因素。可以喝点大枣水或红糖水御寒、暖胃。每天用热水袋焐一焐胃部,晚上用热水泡泡脚,都对胃病患者有益。

食管胃底静脉曲张患者如果服用阿司匹林,应遵医嘱用药,以免药物对消化道黏膜造成损伤,诱发出血。对于出血的预防,患者可遵医嘱服用黏膜保护剂和门静脉压力的药物。