

关爱听力健康 这些事情要牢记

■ 宋晨

耳与听力健康一直以来都是社会关注度较高的问题。听力损失会对各年龄段人们的正常生活造成不同程度的影响。如何科学呵护听力健康?有关专家给予了权威解答。

发生于新生儿期的听力损失可影响儿童的言语、认知及情感发育,并给家庭和社会带来严重的负担。中国工程院院士、首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任韩德民介绍,预防儿童听力损失应该从父母做起,拒绝近亲结婚、倡导优生优育是一个重要方面。其次,母亲在怀孕早期注意围产保健,慎用抗生素,预防病毒感染,分娩期间选择有资质的正规医院,尽量减少或避免产伤和其他危及新生儿生命的情况出现。

此外,对于新生儿、婴幼儿以及儿童期出现的各种疾病应该积极治疗,特别要注意黄疸的发生、合理应用抗生素并及时治疗中耳的一些炎症,避免在中耳感染的基础上带来一些听力损失。

北京协和医院耳鼻咽喉头颈外科主任高志强提示,因为儿童的咽鼓管比成人要短、宽,容易引起中耳感染,家长要留意并及时就诊。在新生儿、婴幼儿期,如果出现呼吸道感染,比如孩子有耳疼、哭闹、夜间不能入睡等情况,也要及时就医。

据介绍,由于电子设备的广泛应用,平时不健康的用耳习惯正慢慢侵蚀着青少年的听力,导致不易察觉的听力损失,对青少年的学习及生活产生不利影响。

北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科中心防聋办主任黄丽辉认

为,对于噪声性听力损害,预防最为关键。青少年应提高爱耳护耳意识,家长也应该关注孩子的用耳习惯,提醒孩子减少噪声暴露,如减少使用耳机等。

国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心主任、解放军总医院耳鼻咽喉头颈外科医学部主任杨仕明建议,在戴耳机时要注意“两个60”,即不高于60分贝,不长于60分钟。目前很多研究结果都表明,耳部对噪声的承受力是非常有限的,需要在早期进行保护。

老年群体的听力健康问题也具有较高社会关注度,有部分老年人因长期听不见或听不清影响到听觉言语交流能力,表现出抑郁、孤独等情绪或心理问题。

北京同仁医院耳鼻咽喉科教研室主任刘博给出了一个“家用”测试听力的方法——用手指放在耳边搓一搓,或通过耳语、机械表等生活中可以发声的东西去测试老年人对声音的反应。此外,如果老年人参加老同学、老朋友聚会时,自己听不清别人说话,但别人可以谈笑风生时,需去医院做听力检查。

高志强对老年人如何预防听力损失给出了以下三点建议:

第一,生活习惯要规律,进行适当运动,保持低油少盐少糖的饮食。正常起居,保证睡眠也很重要。

第二,避免噪声,远离噪声。老年人要尽量避免噪声的影响。

第三,正确用药,定期检查。老年人可能有一些基础病,要吃很多药,需要在医生的指导下正确用药。基础病的治疗和耳朵都是有关系的。最好定期随访检查,必要时到医院做一些听力检查,如有问题要及时早发现、早干预、早治疗。

老人浑身痛 留神抑郁了

■ 何娅

据世界卫生组织数据,老年期抑郁症患病率为12.45%-14.7%。现实生活中,家属往往只是认为老人“心情不好”“身体不舒服”“受了点打击”等,忽略了抑郁的诊断。一般来说,老年抑郁有以下特点:

疑病性:大约1/3老年抑郁患者以疑病为首发症状。疑病内容可表现为:疼痛综合征,包括头痛、背痛、胸痛或全身疼痛;胸部症状,如胸闷、心慌、胸部不适等;消化道症状,如纳差、腹胀、便秘、腹部不适等;神经系统症状,如头痛、头晕、肢体麻木、睡眠障碍。

激越性:表现为焦虑恐惧,终日担心自己或家人遭遇不幸,坐卧不安、惶惶不可终日,严重者会自杀。研究发现,激越性抑郁症最常见于老年人,40岁以下激越性抑郁症为5%,40-60岁为47%,60岁以上为49%。

迟滞性:多数老年抑郁症患者表现为闷闷不乐、愁眉不展、思维迟钝,对外界变化无动于衷。

妄想性:老年抑郁以疑病妄想和虚无妄想最为典型,其次为被害妄想、贫穷妄想、罪恶妄想等。

假性阿尔茨海默病:假性阿尔茨海默病是由抑郁引起的可逆性认知障碍,经过抗抑郁治疗,可明显改善。

多数老年抑郁症患者到医院去都是因为“身体不舒服”“找不出问题”,而非心情不佳或精神症状,所以要主动对高危人群进行筛查,如慢性疼痛者、难解释的躯体症状者、慢性内科疾病患者、反复求医者、近期遭受过打击者。老年抑郁的治疗包括药物、心理和物理治疗,建议及早就医,以利于疗效和预后。

红薯虽好 贪吃却会影响健康

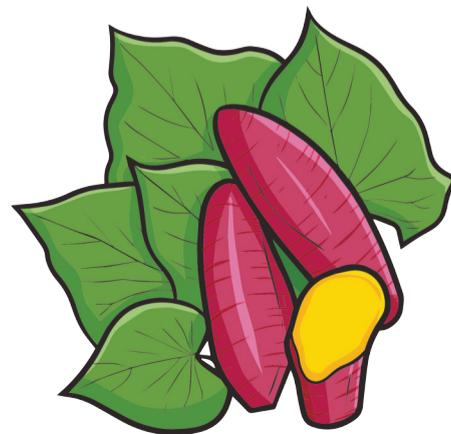
■ 于康

红薯不能多吃。如果大量吃,还没吃出保健作用,麻烦先来了。

有些人吃完红薯会出现烧心、反酸、吐酸水等现象,特别是一些老年人,晚饭吃白薯的症状更明显,躺着容易反酸,坐起来会吐酸水。所以红薯需要适当吃。这个“适当”,是多少量呢?

一天吃生重50-100克就差不多了。而且,一天三顿饭中有1-2顿有薯类就可以了,可以在早餐及午餐吃,晚餐建议少吃或不吃红薯。

这是因为红薯富含膳食纤维,消化速度慢,有的人吃了容易胀气,放在晚餐吃的话容易影响睡眠。而且红薯容易刺激胃酸分泌,晚餐吃完了反酸的发生概率比早上和中午来得高。



呵护乳腺健康 从早期筛查开始

新华社北京电(记者 李恒 沐铁城)乳腺健康是女性身心健康的一部分。世界卫生组织国际癌症研究机构发布的最新数据显示,2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例。如何呵护乳腺健康?中日友好医院普外科乳腺外科主任杨猛提醒,早期乳腺癌是可以被治愈的,呵护乳腺健康,要从早期筛查开始。

杨猛表示,女性从少女期的乳腺发育、青春期的纤维瘤、哺乳期的乳腺炎、成年期的乳腺增生到更年期的乳腺结节以及乳腺肿瘤,乳腺问题贯穿女性人生的各个时期。因此,呵护乳腺健康十分必要。

“乳房疼痛是女性乳腺最常见的

症状之一,一般是由乳腺增生引起的,它不会对女性构成严重的健康危害,发生率在50%至70%。”杨猛介绍,这是一个生理性变化,只要适当缓解压力、调整心态,大部分乳房疼痛问题都可以得到缓解。

女性如何在家里进行乳腺自检?杨猛建议,首先要观察乳腺有没有发生皮肤变化,如破损、皮肤凹陷、乳头溢血、乳头移位或乳腺异常增大等。其次要触诊,即触摸有无异常肿物。若是无痛性的、质地较硬的、边界不清楚的肿物,警惕是否有肿瘤的可能性,应及时到医院就诊。女性可每月进行一次乳腺自检。

此外,针对乳腺筛查的频率,杨

猛建议,20岁至39岁没有危险因素的人群不用进行筛查;40岁至45岁人群可每年进行一次B超筛查和钼靶筛查;46岁至69岁人群可每一到两年进行B超筛查和钼靶筛查;70岁以上人群可两年筛查一次。对于有高危因素的人群,不到40岁即需筛查。

“虽然乳腺疾病发病率较高,尤其是近年来乳腺癌出现年轻化趋势,但随着新技术、新药物的出现,只要早发现、早治疗,大多数能治好。目前,早期乳腺癌治愈率达90%以上。”杨猛表示,预防乳腺癌要加强体育锻炼、坚持母乳喂养、作息饮食规律,建议女性首次分娩不超过35岁。