频繁使用耳机，发病一般在5—10年之后，这是个漫长的过程，

远离耳机 保护听力

徐亚萍，博士研究生、主任医师，浙医一院耳鼻喉科主任。在耳科疾病的诊断和治疗中，对突发性耳聋、耳鸣的治疗有独特研究，擅长睡眠障碍诊断和治疗和耳科高精尖手术。

■记者谢邹翔

今天是全国“爱耳日”。2015年第16次全国“爱耳日”活动的主题是：“安全用耳，保护听力”。你关注过用耳习惯吗？如果用耳机不当会有什么后果呢？什么是健康安全的用耳习惯呢？为此，记者采访了浙医一院耳鼻喉科主任、主任医师徐亚萍。

高分贝“震耳欲聋”

越来越多电子产品的出现，许多年轻人整天耳机不离耳朵，不是在通电话就是在听音乐、打游戏、看电影，除了睡觉，吃饭、走路、坐地铁或公共汽车时都在听。徐亚萍告诉记者，从近年临床患者情况来看，就诊病人中因使用耳机造成听力下降而来就诊的青少年呈递增趋势。

“使用耳机每次超过65分贝，就会对听力造成无法挽回的损伤。”徐亚萍解释，平时说话的声音音量大约45分贝，大声喊基本是65分贝。如果每天使用耳机两小时，持续三个月就会有导致听力下降的可能。徐亚萍介绍，长时间使用耳机极易导致听力下降，对耳朵保养有害无益。

徐亚萍说，不少人喜欢坐公交车或者睡前听会儿音乐，这些都不是好习惯。因为公交车上噪音大，耳机音量需要调得很大才行；睡觉前戴着耳机听音乐有可能听着听着就睡着了，声音长时间持续刺激耳朵毛细胞运动，会造成噪音性听力损伤。有些人一天打手机的时间累计长达数小时，这对听力会有不良影响。

发生噪声性听力损伤过程慢长，容易忽视

记者查询资料，据统计，我国有听力残疾人2780万，每年新增听力残疾人逾30万，是世界上听力残疾人最多的国家。研究表明，噪声是导致听力残疾的重要原因之一。

徐亚萍分析，从医学上说，噪声刺激引起的听觉损害，称为慢性声损伤。早期表现为听觉疲劳，离开噪声环境后，可以逐渐恢复，久之则难以恢复，表现为进行性听力减退及耳鸣。高强度脉冲噪声的瞬时暴露所引起的听觉损害，称急性声损伤，多见于爆震后，又叫爆震性聋。表现为耳痛、耳鸣、耳聋等症状。

徐亚萍谈到一个病例：某通讯公司的一个客服来专科就诊，声称自己每天要接电话7—8个小时，最近几天又连续出现了耳朵痛的症状，还伴随着头痛、失眠等。徐亚萍介绍，这样的病属于典型的噪音性耳聋症，与她长时间戴耳机工作有直接关系。

如果耳机只戴一只，两只耳朵轮流听呢？徐亚萍表示，这并不科学，一只耳朵戴耳机不仅会使听力失衡，还会造成大脑疲劳。

徐亚萍说，因为手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多，社会公众特别是青少年因不当用耳发生噪声性听力损伤的风险日益加大。国外有研究显示，12%—15%的青少年受到娱乐噪声的影响，而且发病一般在频繁使用耳机5—10年之后，这是个漫长的过程，所以迄今没有引起足够重视。

使用耳机要适度，切不可当“耳旁风”

徐亚萍提醒，要有预防噪声性聋的强烈意识，注意控制噪声来源；减少接触噪声的时间；耳部隔音；定期检查听力，及早发现听力损伤，妥善处理。

“生活中尽可能不用耳机。”徐亚萍着重强调，使用电子产品如手机、MP3时，最好不用耳机，以免损伤听力，即使要用，也要掌握科学的方法，尽量用耳罩式耳机，而不要用插入式耳机；使用耳机时环境要安静，应尽量避免在嘈杂的环境中戴耳机；耳机的音量应调整为自身认为舒适的程度适宜；打手机应缩短通话时长、减少手机电话次数，手机距离耳朵越远越好，如果条件允许，使用免提对耳朵伤害最小。

世卫组织呼吁重视娱乐噪音对听力的损害问题

■聂晓阳 施建国

世界卫生组织近日发布的研究报告称，全球有约11亿青少年正在受到个人视听设备和娱乐场所噪音超标的威胁，由此造成的听力受损可能会给他们的身心健康、教育和就业带来不良影响。

这项研究发现，在12岁到35岁的人群中，将近百分之五十的人在使用个人视听设备时音量超标，百分之四十的人在娱乐场所噪音超标的情况下停留时间过长。据介绍，通常在100分贝噪音的情况下停留15分钟就可能对听力造成暂时或永久性损害，而一般演唱会、酒吧、夜总会和体育赛事现场的噪音都会达到或超过100分贝。

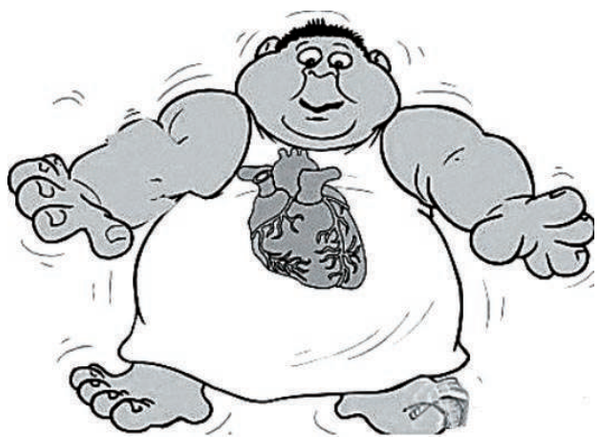
世卫组织负责非传染病控制的官员艾蒂安说：“人们在日常生活中会不知不觉地把自己的听力置于危险中，但只要培养起保护听力的良好习惯，比如把音量调小、佩戴耳塞或者选择合适的耳机，就可以在享受娱乐的同时避免听力受损。”

世卫组织估计全球目前大约有3.6亿人因为各种原因听力中度或重度残疾，其中一半的人原本可以避免。

3月3日是国际爱耳日。为纪念今年的国际爱耳日，世卫组织将在全球范围内发起“让听安全起来”的倡议，以期唤起青少年和他们的家长以及各国政府和相关机构重视娱乐噪音对听力的损害问题。

健康资讯

血脂的几个常见疑问



1. 血脂是指胆固醇还是甘油三酯？

医生让你抽血查血脂，一般来说化验单上包括甘油三酯（TG）、总胆固醇（TC）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL），简称“血脂四项”。病人常常会问，究竟哪一项是血脂呢？

其实血脂是指血浆中的中性脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇）的总称，在人体的各个组织、器官中广泛存在，是生命细胞基础代谢必不可少的物质。一般说来，血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇，其中甘油三酯参与人体内能量代谢，而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸，这两者水平的升高均与动脉粥样硬化的发生有关，因此在临床血脂测定中成为必测的重点项目。

2. 为什么相差时间很短抽血而血脂变化挺大？

人的血脂处于动态变化之中。因为血液中的脂类含量只占全身脂类总量的极小一部分，外源性和内源性脂类物质都需经进血液运转于各组织之间，因此，血脂含量是随着体内脂类代谢的情况而动态变化的。比如刚吃完高脂肪大餐之后，血脂会大幅度升高，但通畅是一过性的，在3~6小时后可逐渐回归正常。短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。因此，检测血脂常在饭后12~14小时采血，以较为可靠地反映血脂水平的真实情况，也就是说，在进完晚餐后，不要再吃其他东西，保持空腹12小时以后再抽血。

3. 体检化验单没有“箭头”就是正常吗？

显然不是。虽然化验单结果上没有代表升高和降低的箭头，不代表你的血脂没有问题。因为化验单上标注的正常值范围是指正常人的，而对于已有冠心病或糖尿病等疾病，或已发生过心梗、中风的患者，血脂治疗值和目标值与化验单上显示的正常值是不同的，对这些“高危患者”相对应的血脂目标值更严格，要远远低于血脂化验单上的参考值。因此，需要请专业医生根据你的危险程度进行判断、指导治疗。

为啥生病少的人一病就大病

■辛郎北

很少生病的，身体好的人，往往一生病就是大病，甚至会要命。之所以有这个感觉，是因为我们的身体有很多代偿功能，它们在无声无息地帮助生命渡过难关的同时，也会因为掩盖了疾病的端倪而误事。

比如心脏的冠状动脉，是保证心脏跳动的关键，冠脉痉挛了叫心绞痛，冠脉堵塞了叫心梗，前者是后者的预演，后者是前者失控后的结局，一般情况下，冠脉在堵塞了50%时，就可以诊断是冠心病了，堵塞了70%时，就需要做冠脉支架了。

但是，即便到了这个堵塞的程度，很多人还是没有感觉的。因为心脏进化出了一种本事，一旦这些重要血管堵塞，血液就会从重新建立的一个旁道中供血，这叫“侧枝循环”。频发心绞痛的人，在反复发作中建好了这种循环，被病痛折磨得痛不欲生时，却不至于马上致死，甚至可能会病病歪歪地活很久。相反，那些没有发生过心绞痛的人，如果有血脂高的毛病，或者有了其他原因的血栓，冠脉突然被堵塞了，因为发作的时间太短，还来不及建立这个“侧枝循环”，血液马上就不能供应了，心肌马上出现坏死。所以，很多从没心绞痛的人，虽然身体看似很好，反倒容易因为心梗而猝死，命运都没给他们第二次发病的机会。

身体中，凡是成对的器官，比如眼睛、肾脏、肺脏，都有很强的代偿功能，所以即便是捐献出一个肾脏，也不影响捐献者的身体功能。心脏这种最重要的器官，它的自我保护功能有时候也能造成误诊，再加上如果是个相对年轻的人，身体各个方面功能都很强健，包括代偿功能，一些重大疾病的功能损害，很可能被这种代偿功能弥补了，从身体症状上看不出来，这也是他们很少生病，但一生病就是大病的原因。

老牌影星尼莫伊生前呼吁尽快戒烟

■郭爽

老版《星际迷航》大副“斯波克”饰演者莱昂纳德·尼莫伊近日辞世，引发全球关注。这位剧中的“外星混血”生前曾多次提醒人们尽快戒烟，警惕慢阻肺等“沉默杀手”。

“不要吸烟，我以前这样，但我希望我没有”，尼莫伊上月在推特账户发帖说。尼莫伊去年宣称罹患慢性阻塞性肺疾病，并认为这与他曾有抽烟习惯有关，尽管“30年前戒的烟，但这还不够快”。

尼莫伊曾多次提醒人们注意吸烟危害。他曾回忆说，在有烟瘾的时候总是会忽略有益的健康建议，这是因为“有烟瘾的人长着骗人的耳朵”。“我曾尝试‘少抽一点’，但都失败了，我最终才明白根本就不能吸烟的道理”。

被称为“沉默杀手”的慢性阻塞性肺疾病，即慢阻肺，是一种可导致患者呼吸功能逐渐下降的慢性肺部疾病，被世卫组织认为是全球第四大致死疾病。这一疾病以呼吸不畅为主要表现，其他症状还包括持续咳嗽、频繁胸部感染等。

吸烟被认为是诱发慢阻肺的主要原因。美国肺科协会称，80%至90%的慢阻肺病例由吸烟引发。超过1200万美国人罹患这一疾病，另有1200万人或未确诊。在中国，由于控烟工作不尽如人意、空气污染加剧等因素，慢阻肺患者也日益增多。

美国肺科协会建议，应警惕慢肺阻的早期预警，如日常生活中常出现感觉“气短”等现象。专家指出，那些吸烟和被动吸烟者、有不明原因呼吸道疾病症状、幼时得过长期呼吸道感染的高危人群，应及时检测肺功能。

医院特色

杭州红十字会医院所属浙江省结核病诊断治疗中心

结核病人的福音之地

■记者谢邹翔

杭州红十字会医院的浙江省结核病诊断治疗中心在中西医结合诊治结核病方面积累了丰富的经验，形成一套完整独特的中西医结合诊疗规范。收治患者呈逐年增长趋势，其中区域外患者约达60%，纤支镜下介入治疗约900例。

2012年2月新大楼全面投入使用以后，浙江省结核病诊断治疗中心真正向多学科、多部门横向联合发展。中心大楼共分为5层，床位由原来108张急速扩至200张，结核ICU病房由原来14张扩至23张。

目前，浙江省结核病诊断治疗中心有独立庭院的病房大楼、门诊、检验、超声诊断、放射、药房、气管镜室、肺功能室等配套设施，将所有结核治疗及相关辅助科室汇总其中。

本学科现有临床医师40人，实验技术人员12人，护士97名。

作为浙江省结核病诊疗中心学科带头人的朱敏主任，擅长诊治肺结核的急症、肺结核合并糖尿病、重症肺结核合并多脏器损害、老年肺结核合并各种心脏病者、中西医结合治疗淋巴结核、重症结核性脑膜炎等肺外结核，尤其是对耐多药肺结核病的治疗有丰富的临床经验。对胸部X片、胸部CT片的读片具有较深的造诣。并擅长气管镜下的介入治疗。历年在省级及国家级杂志上发表论文20余篇，承担省中医药管理局、杭州市科技局、卫生局等各级科研课题多项，获得多项省市级科技奖项。杭州市政府为该中心聘请了美国霍普金斯大学张颖教授作为“钱江特聘专家”，指导学科临床与科研发展。

在硬件设施提升的同时，更注重软件的升级，中心组建了强有力的科研团队，切实有效地加大科研力度，狠抓内涵建设，通过临床与科研相结合，以名老中医临床经验为基础，肺痨“益气养阴法”、胁痛“扶土抑木法”及瘰疬“分期论治、内外兼治”为特色，研制“益肺合剂、消瘰1号、消瘰2号、疏肝协定方”等自制制剂，广泛应用于临床。

2009年被批准为“全国传染病临床基地”、“国家中医药管理局中西医结合传染病临床基地建设单位”、“全国耐多药结核病治疗示范医院”、“浙江省中西医结合重点学科”、“杭州市医学重点学科”。并于2011年由浙江省卫生厅授予“浙江省结核病诊断治疗中心”称号。2012年批准为“国家临床重点专科（中医专业）”。该中心负责全省结核病诊断、治疗的技术指导工作，帮助基层定点医院指导业务。

该中心发展以中西医结合治疗模式为重点，以肺痨（耐多药肺结核）、胁痛（药物性肝炎）、瘰疬（淋巴结核）、悬饮（结核性胸膜炎）为主要研究方向，兼顾骨痨（骨结核）、咯血（肺结核合并咯血）、脑痨（结核性脑膜炎）、黄疸（药物性肝炎）等中医危急重症，从临床、科研等方面进行探索。开展了中医特色治疗共有18种，主要有穴位贴敷、耳穴压豆、穴位冷敷技术、中药灌肠、中药熏蒸、中药雾化技术等。

此外，中心拥有先进的MGIT960结核分枝杆菌液体培养仪（2台），实时荧光定量PCR分析仪，美国热点高速离心机，GENE-XPERT结核快速诊断仪、Hain结核快速诊断仪、博奥结核分子芯片仪及荧光显微镜等设备。配备电子气管镜系统4套（其中一套为荧光气管镜）、内科胸腔镜、肺功能仪、舌面脉体质辨识系统、中药熏蒸仪等医疗设备。开展结核分支杆菌快速培养及一、二线药敏，检测耐药基因，非结核分枝杆菌分型、气管镜下介入治疗，如球囊扩张术、气管镜下淋巴结穿刺术、气管镜下冷冻疗法、胸腔镜诊断治疗结核性胸膜炎等先进技术。

拥有省内唯一的结核重症监护室，开展的各项危重症监护治疗技术。结核外科运用胸腔镜、纵隔镜，DSA等各类新型手术技术开展了包括结核性脓胸、支气管胸膜瘘、结核性空洞、结核球、大咯血，颈淋巴结结核，椎体结核，肠结核等特色手术。

近3年来，该中心立项各级课题19项，其中包括参与国家十二五重大专项课题“耐多药结核优化方案的临床研究”、“肺结核快速诊断技术的临床多中心研究”、“中医药防治重大传染病临床科研基地与技术平台建设”、“苦碟子注射液上市后临床安全性监测”等研究。发表核心期刊论文36篇，SCI文章6篇；科研成果获浙江省中医药科学技术奖三等奖2项、浙江省医药卫生科技奖三等奖1项。参与编写哈佛大学主编《Global TB Control》一书结核危重症监护与治疗章节的撰写。

衢州电网春节期间安全稳定运行

2月25日8时，笔者从衢州供电公司调控中心获悉，春节期间衢州电网保持安全、稳定、可靠运行，全市电网发、供电设备运行正常，供需平衡。

春节期间，衢州市以晴天和阴雨天气为主，气温总体偏高，衢州电网网供最高负荷83.19万千瓦，最低负荷为47.92万千瓦，主网运行安全平稳，输变电设备运行正常，全市居民供电可靠。

节前，衢州供电公司结合“春节”期间保电实际，对节前安全检查、节日期间的负荷预测、运行方式和值班工作做了细致安排。受春节期间气温较高、天气干燥影响，该公司重点防范节日期间的庆典、祭祀引发的山火对线路运行造成的安全隐患，累计出动抢修车辆12辆，抢修人员36人次，特巡车辆142辆，特巡人员562人次，累计出动砍伐修剪树木、毛竹420棵，线路清障82条，消除输变配电设施危险点62处，未发生因山火原因进行紧急拉停。

周光乐 黄宏华 张帆

临安市东山彩印厂遗失杭州市文化广电新闻出版局核发的印刷经营许可证副本一本，证号：（浙）新出印证字A8-0018号，声明作废。

临安市小蔡玉器店遗失杭州市工商行政管理局临安分局2009年5月31日核发的注册号为330185600114751的营业执照正、副本，声明作废。

杭州赛维测绘科技有限公司遗失杭州市工商行政管理局拱墅分局2013年5月28日核发的注册号为330105000285845的营业执照正本；税务登记证正本，税号：330100067891792；组织机构代码证正本，代码：06789179-2，声明作废。

杭州祖腾贸易有限公司遗失机构信用代码证，代码：G1033010203822040C，声明作废。

杭州萧山科信印刷包装有限公司遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2013年4月11日核发的注册号为330181000058728的营业执照副本，声明作废。

杭州锦运高速公路急救服务有限公司遗失组织机构代码证副本，代码：74719829-7，登记号：330109-152366-1，声明作废。

杭州晶灿光电科技有限公司注销清算公告

杭州晶灿光电科技有限公司注销清算公告：本公司股东（出资人）已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安千岛湖爱禾牧草专业合作社注销清算公告

淳安千岛湖爱禾牧草专业合作社注销清算公告：本合作社全体社员已决定解散本合作社，请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向合作社清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州海纳食品冷藏有限公司注销清算公告

杭州海纳食品冷藏有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州富威贸易有限公司注销清算公告

杭州富威贸易有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

营业执照遗失公告 ：本公司（杭州雷登斯实业有限公司，注册号为330103000067108）不慎遗失由杭州市工商局（上城分局）2013年1月9日核发的营业执照正、副本，声明作废。

杭州雷登斯实业有限公司遗失税务登记证正、副本，税号：330100689082025，声明作废。