

2019年3月3日是全国第二十一个爱耳日,也是第六个国际爱耳日。今年爱耳日活动主题为:“关爱听力健康,落实国家救助制度”,世界听力日主题为“查查您的听力(check your hearing)”。



# 耳鸣、耳闷、头晕目眩 突发性耳聋呈年轻化趋势

■记者程雪

周女士是一名都市白领,平时工作紧张,休闲时间喜欢和朋友小聚。前几日,周女士过生日,叫来了几个闺蜜庆生,晚饭后来几人一起去了KTV,一路高歌至凌晨2点钟,此时,周女士突然觉得耳闷,耳畔有“嗡嗡”的声音,头晕、恶心、呕吐,且越来越严重,甚至有一侧耳朵完全听不到声音了。随后,周女士便被朋友送到浙江省中医院就诊,医生判断其为突发性耳聋,在听力测试当中,周女士听不见声音的那侧耳朵听力达到100分贝(正常人听力应小于20分贝),在程度上,属于极重度耳聋。随后,唐女士听从医师建议,进行中西医结合治疗。

## 出现耳鸣、耳闷、眩晕或是突发性耳聋

浙江省中医院耳鼻喉科主任、主任医师唐旭霞介绍道,突发性耳聋是指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,人们通常称之为“耳中风”。

通常,患者发病前多无先兆,少数人则先有轻度感冒、疲

劳或情绪激动史。病人的听力在数分钟、数小时或3天内下降,严重者甚至全聋。

在临床中,大多数人单侧耳聋,一部分人出现双侧耳聋。除此之外,突发性耳聋还会伴有耳鸣,可为始发症状,大多数患者可于耳聋时出现耳鸣,但耳鸣也可发生于耳聋之后。经治疗后,多数患者听力可以提高,90%的耳鸣患者在听力提高后耳鸣会消失,但是也有人会遗留耳鸣。同时,还伴有耳堵塞感、耳朵闷等症状。

“耳朵有两大功能,一是听力,二是保持身体平衡。”唐主任补充道,因此,耳朵出现问题,会有听力损伤,也会导致保持身体平衡的功能下降,随即,人们往往会出现不同程度的眩晕,多为旋转性眩晕,伴有恶心、呕吐等症状。可与耳聋同时出现,或于耳聋发生后出现。

## 病毒、血管疾病、不良生活习惯皆为病因

近年来,我国的突发性耳聋发病率有明显上升的趋势,而且发病年龄逐渐年轻化。据统计,

每年,省中医院都会接诊几百例突发性耳聋的患者。临床中,唐主任碰到过不同年龄段的患者,既有高龄老人,也有青壮年,甚至还有七八岁的孩童。

“虽然突发性耳聋的原因尚不明确,但是,不同年龄段的人群中可找出一些具有相关性的因素。”唐主任举例,比如很多儿童患者都曾患感冒,病毒侵入听神经,导致的突发性耳聋。

老年人一直都是突发性耳聋的“高危人群”,尤其是一部分患有糖尿病、高血压、血管相关疾病的患者,他们往往有内耳血液循环差,内耳血管有出血、血管堵塞的可能,这些都可能会引发突发性耳聋。

青壮年本来身体健康,但很多人有熬夜、暴饮暴食等不良生活习惯,或是生活和工作压力大,可能会产生血管短期痉挛,导致内耳血液循环障碍,为突发性耳聋埋下“祸根”。

此外,大前庭导水管综合征、听神经瘤、梅尼埃病、艾滋病等疾病的临床症状就是突发性耳聋;很多对耳有毒性的药物也可能成为发病诱因,治疗时需要医生仔细询问患者病史。

## 发病后一周是治疗黄金时期

“正因为突发性耳聋病因复杂,所以对前来就诊的患者进行一系列检查。”唐主任介绍说,通常会为患者进行听力检测,20分贝以下为正常范围,21分贝至40分贝为轻度耳聋,41分贝至60分贝为中度耳聋,61分贝至80分贝为重度耳聋,81分贝以上为极重度耳聋。

同时,还可进行前庭功能检查,一般于眩晕缓解期进行,以及CT扫描和磁共振检查。

突发性耳聋的治疗最好在发病发生的一周之内进行,且越快越好。治疗上,唐主任推荐中西医结合的方式:糖皮质激素治疗、溶栓治疗、活血化淤的中药治疗,以及省中医院特色的循经灸灸治疗。“经过中西医结合治疗,我院的突发性耳聋治疗有效率高达80%。”她说。

医生建议,不要等到发病才追悔莫及,日常生活中也要注意保护耳朵。饮食上保持均衡,荤素搭配;保持充足的睡眠,不熬夜;保持好心情有助于调和气血,所以应当自我调节情绪,舒缓压力,树立正确三观,避免焦虑。



唐旭霞,主任医师,浙江省中医院耳鼻咽喉科主任,副教授,中西医结合博士,硕士研究生导师。擅长中西医结合耳鼻咽喉科疾病的诊治,对慢性化脓性中耳炎、耳鸣、突发性耳聋、梅尼埃病、各种耳源性眩晕都有深入的研究。擅长中耳显微手术、人工耳蜗植入手术、各种鼻窦炎的微创手术等。

# 2岁还不会叫爸妈,可能是听力有问题!

■通讯员王菲

耳聋是一种严重影响人类生活质量的常见疾病,已经成为威胁人类健康的重要疾病之一。

我国是听障人口最多的国家,每年约新生聋儿3万余名。听力障碍的发病率高达0.3%-0.5%,且逐年呈递增趋势。

2019年3月3日是全国第二十一个爱耳日,也是第六个国际爱耳日。今年爱耳日活动主题为:“关爱听力健康,落实国家救助制度”,世界听力日主题为“查查您的听力(check your hearing)”。

## 听力有障碍的孩子并不少

浙医儿院医生介绍,在门诊中,听力有障碍的孩子并不少。小琴(化名)2岁了,能发出的声音只有“爸爸”“妈妈”“啊啊啊”。父母开始并没有很在意,直到碰巧有一次来医院,小琴被诊断为感音神经性耳聋。父母一下慌了神,立刻带她来到浙医儿院。经过及时诊断,小琴的情况只需佩戴专业助听器即可。

小希(化名)刚出生时,在当地妇保院的听力初筛就没有通过,42天时的复筛也没有通过。后续3个月及6个月的听力检查

结果均不理想,需要植入人工耳蜗。因为家境贫困,浙医儿院还为他进行了专项申请。经过系统的语言训练,现在小希听说能力都发育得不错。

## 听力问题早期表现自查对照表

- 12~15个月时,不会叫“爸爸”“妈妈”。
- 15~18个月时,对于爸爸妈妈的话无法理解,叫不出“爸爸”“妈妈”。
- 18~24个月时,不能说出两句话或两句话以上的儿歌。
- 24个月后,语言障碍及反应迟钝明显,如听不见小鸟叫,对电话铃声、门铃声无反应等。
- 特别要注意的是,听力筛查未通过的小朋友,需定期到医院复查。
- 为什么会造成耳聋
- 耳聋可分为先天性聋和后天性聋。

■记者程雪

通讯员徐亚萍、王密、吴海波

小李平时喜欢用耳机听音乐,尤其是跑步和健身的时候,总是把音量调得很大。最近,跟朋友聊天时,他总觉得别人说话声音太小,最恼人的是近一个月来耳朵里出现了夏日才会有的蝉鸣声,一天到晚响个不停,晚上都吵得睡不着。于是来到浙江大学医学院附属第一医院就诊,经听力检查,发现他患上了双耳噪声性耳聋。小李的工作中并没有接触噪音,根据医生判断,罪魁祸首可能是耳机。

# 耳机音量过大 成年人听力下降的“第一杀手”

避免高音量听音乐、最好选头戴式耳机、掌握“60-60原则”

近日,世界卫生组织公布了一组数据,目前全球12~35岁的年轻人中,有约11亿人正面临着不可逆转的听力损失风险。而个人音频设备音量过大,成为了听力下降的“第一杀手”。如果不积极干预的话,预计到2050年,有超过9亿人将患残障性听力丧失。

人的耳朵虽可听到各种各样的声音,但只有在一定的频率和强度的声音范围之内,才会使人感觉舒服且对听力无损害。研究发现,音量高于85分贝,耳朵的听觉细胞就会受到损伤。

用立体声耳机听音乐时,即

使音量不太大,但由于其声压直接作用于鼓膜,加上有时外界环境嘈杂,人们会将其音量有意识地放大。而且,有些人长时间戴耳机,也会造成听力细胞的损伤,听力也会随之下降。

人戴上耳机后,外耳几乎处于闭塞状态,高音量的音频声压直接进入耳内,集中传递到很薄的耳膜上。同时,耳塞机振动膜与耳膜之间距离很近,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激比较大。

长时间听立体声耳机,还会使大脑保持高度的兴奋,从而引起头晕脑胀、失眠、记忆力减退及

迟钝。如果边听耳机边工作,还会使注意力无法集中,不仅工作效率降低,还有可能出现各种各样的差错。

浙江大学医学院附属第一医院专家提醒,当摘掉耳机,本该安静的环境,双耳如仍旧有“嗡嗡”的响声在回荡,这就是耳鸣,是听力损伤的一种信号。耳鸣的出现可能是暂时性的,也可能听力已经受损。

因此,要减小耳机对耳朵的伤害,专家建议购买高质量的耳机,不妨挑能隔绝外在噪音的耳机,以减少因环境噪音而加大自身听音量的机会。此外,耳机最

好选头戴式的,因为耳塞式耳机直接塞在外耳道里,声音没有出外,都向着鼓膜过去,声音全部被鼓膜接收,对听力的损伤更大。

经常戴耳机听音乐的人应掌握“60-60原则”,即听音乐时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟。这也是国际上比较公认的保护听力的方法。

此外,尽量在安静环境下听音乐,因为一旦外界环境变得嘈杂,耳机的输出效果会受到不同程度的干扰。而在安静环境下,几种耳机的输出音效相差无几。

育儿大百科

# 春天,让孩子再长高10厘米

■主持人许瑞英

阳春三月,万物生长,这个季节也是孩子“疯长”的最佳时节了,妈妈们自然不想错过。

的确,春季是青少年身高实现小飞跃的关键期,尤其是对3~7岁的孩子来说,长高会更明显。如果您现在对孩子的身高有担忧,那可要好好抓住春天长个子的黄金时间。

## 孩子的身高七分天注定

很多家长其实不知道有科学的长高方法,所以在意识到孩子长得矮的时候,往往为时已晚,要么干脆用一些“道听途说”的方法:

听说吃营养能长高?买买吃吃吃,结果导致了孩子过早熟又肥胖;

听说补钙能长高?那就猛补钙,结果导致骨髓提前愈合。事实上,孩子身高确实70%是靠遗传,也就是说父母的身高是影响孩子身高的主要因素。每个孩子也会相对对应一个遗传身高。

男生身高=(父亲身高+母亲身高)÷2+7.5

女生身高=(父亲身高+母亲身高)÷2+6.5

尽管如此,也不要小瞧剩下30%的后天努力。这30%或许就是10厘米的身高差别,甚至可能是孩子一辈子的遗憾。

## 想要长高有三分靠打拼

影响身高的主要因素,概括来讲是饮食+运动。很多家长也很重视这两点,但总架不住孩子挑食,又不爱运动,而对付这些的好办法,还得靠妈妈。

首先是饮食上要下功夫,长高所需的营养素有:钙、维

健康警示

# 被宠物抓伤咬伤 切莫大意

要及时处理伤口、打狂犬疫苗

■记者程雪 通讯员沈文礼

前段时间,王先生带着10个月大的女儿去朋友家玩,看到朋友家养了一只小兔子,便把女儿抱到兔笼旁边看看,谁知好奇的小朋友突然把手伸进笼子里,兔子一个跳跃把宝宝的手咬了一口,被咬的伤口顿时开始出血。王先生立刻把孩子送往杭州市西溪医院,接诊的江元医生判定为三级暴露,随后,对孩子进行了清创、冲洗,同时注射了免疫球蛋白和破伤风针。

一旦被动物(狗、猫、狼、仓鼠等)咬伤或抓伤后怎么处理?杭州市西溪医院急诊重症科主任张思康告诉记者,伤口处理包括彻底冲洗和消毒处理。伤口冲洗是用肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂)和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗所有咬伤和抓伤处,至少15分钟,然后用生理盐水(也可用清水代替)将伤口洗净,最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽,避免在伤口处残留肥皂水或者清洁剂。较深伤口冲洗时,用注射器或者高压脉冲器械伸入伤口深部进行灌注清洗,做到全面彻底。

消毒处理是彻底冲洗后用碘伏等消毒剂涂擦伤口,如伤口碎烂组织较多,应当首先予以清除。局部伤口处理越早越好,就诊时如伤口已结痂或者愈合则不主张进行伤口处理。清洗或者消毒时如果疼痛剧烈,可给予局部麻醉。

张医师说,一般情况下,全程接种狂犬病疫苗后体内抗体水平可维持至少一年。全程免疫半年到一年内再次暴露者,应当于0和3天各接种1剂疫苗;在1~3年内再次暴露者,应于0、3、7天各接种1剂疫苗;超过3年者应当全程接种疫苗。

生素D、磷、锌、镁、蛋白质里的增高氨基酸等。孩子一旦挑食容易出现相应营养的缺乏。那么该怎么纠正孩子挑食呢?家长需要以身作则,不挑食不偏食,而且吃饭的时候要表现出很香、对食物很满意的神色。孩子都喜欢被称赞,所以要在挑食的孩子面前大大夸奖不挑食的孩子。

此外,让孩子亲身参与,享受劳动成果也能刺激孩子的食欲,利用孩子好奇、好动的天性,让孩子帮忙摆桌椅、端菜碟、分碗筷,甚至做菜的时候让孩子帮忙洗菜、拿作料。

还有值得注意的是,进餐时,因为宝宝吃饭拖拉,妈妈们可能会责骂孩子,以此来刺激孩子快速吃饭,但责骂过多,孩子有可能会厌恶吃饭。

除了吃,能帮助孩子长高的就是运动了。据报道,运动的孩子比不运动的孩子,成年之后的身高至少高2~3厘米。可孩子就是不爱运动怎么办?

这时候,父母应该多引导孩子观看体育节目,男孩可以多看看一些团队性比赛,比如足球、篮球等。女孩可以看看一些体育舞蹈、羽毛球等。而且家长要和孩子一起观看体育节目,并慢慢引导孩子参与其中。

也可以设置一些奖励制度,譬如孩子爱看电视,可以利用这一点。比如孩子今天完成跳绳1000个,就可以多看5分钟电视。

运动锻炼确实对孩子的生长发育有很多好处,但不是所有的运动项目都适合孩子,不正确的运动方式甚至会导致孩子矮小。

我的养生之道

■胡永吉

走路是老年人的一种简便、安全、有效的健身锻炼形式。我从50岁开始,坚持天天走路已有30多年。

走路,贵在坚持。为使自己知道每天能走多少路,计步器已经用掉五六只。

我居住的附近有条西溪河,两岸有宽阔的绿化带,河东有个西溪城市文化公园。这里,春天繁花似锦,夏日绿树成荫,秋季丹桂飘香,即便在寒冬,高大的香樟树林,依然是葱绿一片。这里,是我走路的好去处。

我每天走路不少于1万步,至今仍然保持在1.2至1.5万步之间。我的步幅65厘米,每分钟走100至120步,平均每天要走8-10公里。

# 每日万步走 健康属于我

了解每天走路的数据,觉得更方便了。

2018年12月,我有幸被评为第八届浙江省健康老人,由浙江省老年人体育协会颁发荣誉证书和奖章,这是对我最好的鼓励。

医学专家认为,人在走路时,骨骼有节奏地舒张与收缩,末梢小动脉受到肌肉的挤压,也随之舒缩,犹如一只小血泵不停地驱动血液周流全身,加强了心脏的工作,使心、肺、肾、肠、胃等脏器新陈代谢处于最佳状态,从而延缓其衰老过程。正如《内经》所说:

