爱耳护耳预防为先 谨防隐性侵害

据新华社 3月3日是第19个全国爱耳日。今年的活动主题为“听见未来,从预防开始”。耳鼻喉科专家提醒,日常生活中应注意耳朵健康,除防止进水、噪音等直接威胁外,还需防范药物性耳聋等隐性侵害,保护听力。

天津泰达医院耳鼻喉科主任医师郭家亮说,保护耳朵首先要预防耳朵进水,防止外耳道发炎。“我们的外耳道深达2.5到3厘米,而且还不直,外耳道皮肤有许多纤细的绒毛。游泳或洗澡、洗头时耳内进水,不容易出来,会诱发急性外耳道炎,如果治疗不及时会导致听力下降。”

一旦外耳道内进水了怎么办?郭家亮建议可以通过单脚垫脚蹦跳的运动让水流出来,或用棉签将水吸出,用电吹风把耳内的水蒸发出来。

谨慎用药,防止药物性耳聋很重要。郭家亮表示,耳蜗中有一种毛细胞,起到将声波转化为电信号的作用,这些毛细胞非常娇弱,许多药物对它们都会造成伤害,像氨基糖甙类消炎药就会损伤毛细胞,服用这类药物应慎之又慎。

有效预防和及早干预是主要措施

记者日前从北京市卫生计生委获悉,北京新生儿先天性听力障碍发病率超过1‰。专家提示,有效预防和及早干预是防聋治聋的主要措施。

据介绍,北京市听力残障人群约22.7万人,占残疾人总数的22.7%。自2012年4月至今,北京市共完成新生儿耳聋基因筛查134.6万例,检出常见耳聋基因阳性者6.2万例,阳性率为4.6%。

北京市卫生计生委新闻发言人高小俊介绍,采取新生儿听力筛查和耳聋基因筛查的方法进行预防和及早干预,是防聋治聋的主要措施。随着年龄增长,永久性听力障碍的可能性会持续增加,5岁前听力障碍发病率会上升到2.7‰,青春期则高达3.5‰。

北京同仁医院耳鼻喉头颈外科中心防聋办主任黄丽辉说:“听力问题会给幼儿造成不同程度的言语及其他认知发育障碍。有些宝宝刚出生时看起来很健康,如果不及时进行听力筛查就无法早期发现问题。”

专家提示,对确诊为永久性听力障碍的患儿,应在出生后6个月内进行相应的医学和听力学干预。若患儿被确诊为重度听力障碍,应在出生后3个月左右佩戴助听器,效果欠佳者,在患儿9个月左右可接受人工耳蜗手术,以获得最大听力效果。

新生儿通过了听力初筛,很多家长就认为孩子听力没问题,其实不然。专家提醒,对于新生儿听力初筛通过者,也应持续进行行为观察或定期听力复查,以警惕分泌性中耳炎及迟发性耳聋的发生,尤其对高危儿应定期随访。

湖北省妇幼保健院耳鼻喉科主任段传新介绍,该科选取2016年1月至2017年7月于新生儿期听力筛查通过的新生儿1268例进行随访,并再次在门诊接受听力复查。其中,1250例通过,18例未通过,就诊年龄1个月至11个月,且未通过的18例患儿均无母孕期感染、母孕期先兆流产、否认耳毒性药物史,无耳聋家族史等,18例小儿中确诊分泌性中耳炎者15例,迟发性耳聋3例。

段传新介绍,新生儿听力筛查对听障儿童的早发现、早诊断、早干预有着重要作用,目前对听力筛查未通过的患儿家长基本上会按时带孩子进行听力复筛或诊断。然而,听力初筛通过的孩子家长,多半忽视了在家中对孩子进行听力发育的观察和监测。一般通过听力初筛后,90%以上的孩子听力不存在问题,但仍有少部分孩子可能后期发生迟发性耳聋,或因病毒感冒、中耳炎等疾病导致听力受损。特别是出生后高黄疸、母亲存在孕期宫内感染等高危因素,以及曾在新生儿科住院的宝宝易发生迟发性耳聋,需要家长动态监测。

专家建议,家长应根据不同月龄宝宝应具备的听力能力进行监测,发现异常立即就医,至少半年应带孩子进行一次听力检查。

谨防感冒引发突发性耳聋

近期,由于感冒引发的听力受损的患者增多。专家提醒,如果感冒后出现耳痛耳鸣、听力下降等情况,要引起重视,小心患上突发性耳聋。

据长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师王蔓菁介绍,突发性耳聋指突然发生的原因不明的听力减退,发作起来没有先兆,多为单侧耳朵发作,大多数患者的初期表现症状为听力下降或耳鸣,有的会伴有旋转性晕眩、恶心、呕吐等症状。

王蔓菁提醒,一些人在受凉及熬夜后诱发内耳血管痉挛所致突发性耳聋,经过积极治疗,听力能够得到明显恢复,一旦耽误治疗,将可能造成不可挽回的听力损伤。如果出现无原因耳鸣一定要及时就诊。只要能在发病后一周内开始治疗,大部分突发性耳聋患者的听力能得到不同程度改善。这种病越早治疗,后期恢复得越理想。

医学专家提示,儿童感冒反复发作,家长不仅要带其听肺看嗓,还要留心儿童中耳炎。

哈尔滨市民李女士前不久带孩子赴外度假,孩子游泳后着凉感冒。乘飞机返回时,孩子感到双耳疼痛、听音模糊,前往就医。接诊的黑龙江中医药大学附属第一医院耳鼻咽喉科主任周凌经检查发现,该儿童双耳鼓膜充血、肿胀,患上了分泌性中耳炎、双耳混合性耳聋。

专家介绍,每个人鼻腔后两侧各有一根咽鼓管与耳朵相通,起到维持中耳气压平衡、引流中耳分泌物的作用。成年人咽鼓管通常只在打哈欠、咀嚼时才开放,相较而言,儿童咽鼓管短、平、宽,感冒后咽部、鼻部的炎症更易向咽鼓管蔓延,造成黏膜充血、肿胀,引发中耳炎。发生中耳炎后,尽量不要搭乘飞机、做潜水运动。

周凌提示儿童家长,当儿童出现耳朵闷、嗡嗡响、不自觉将电视音量调高,婴幼儿对声音反应迟钝、经常抓耳等现象时,应尽早带孩子就医以排除隐患。此外,儿童游泳时应尽量避免吞水,感冒擤鼻涕时勿双鼻孔同时用力。哺乳婴幼儿后,应保持婴儿直立片刻,待婴儿完全吞咽再将其放平。

专家提醒,感冒后或坐飞机后耳朵疼痛要及时治疗。通常飞机在起飞和降落时压力变化较大,咽鼓管不能及时调整耳内压力,会引起急性中耳炎。中耳内炎症如果不能尽快消除,会引起听力障碍,严重时还会引起中耳化脓性病变,甚至引起鼓膜穿孔等。日常生活中除了季节交替时病毒感染致病外,平时工作压力过大、常熬夜、过度疲劳,都有可能因为免疫力下降诱发突发性耳聋。如果出现耳鸣时伴有眩晕、恶心、呕吐等症状,应及时到耳鼻喉科就诊。

■毛振华 帅才 林苗苗

“盯屏”眼健康问题多

据新华社 记者从相关眼科医院获悉,开学季到来,近期到眼科医院配镜的青少年近视患者激增。专家指出,近期来医院就诊的学生眼健康问题集中表现为视力下降,主要是近视问题和双眼视觉功能障碍。

据中华医学会眼科学分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授介绍,寒假期间,不少学生沉迷于平板电脑、网络游戏、手机游戏等,长时间盯着手机屏幕和电脑屏幕,给学生的眼睛带了负担,这些负担轻则导致双眼视觉功能障碍,引起视觉疲劳、视力下降,重则导致屈光状态往近视的方向发展。

杨智宽教授指出,近年来,出现视力健康问题的孩子越来越多,并且呈现低龄化的趋势。小学生,甚至学龄前儿童的近视率也呈逐年增加的趋势,值得家长和社会重视。

杨智宽教授提醒,目前真性近视不可治愈,只能通过戴镜、近视手术进行矫正。开学后,学生进入学习状态,应减少用手机和电脑的时间,有意识增加户外活动时间,减少近距离用眼的时长和姿势,多看远处、少看近处。如果发现有视觉疲劳和视力下降的表现时,应该及时到医院进行检查,听取医生的建议。如果仅是双眼视觉功能障碍的问题,应多休息或进行针对性的训练,如果是出现了近视问题,应选择合适的矫正方案以及近视控制方法。

■帅才

中药渣别倒 还有外治妙用

据新华社 中药熬出来后,会剩下一大堆的中药渣,直接倒掉有点可惜。医生提示,一些中药内服处方采用熏洗、外敷、烫熨等中药外治法,让药性从皮肤渗透,也可达到外治的效果。

“以糖尿病患者常服的中药为例,患者就可将这些中药残渣用来泡脚。”重庆大学附属肿瘤医院药学部药师夏婕妤说,用温水浸泡的中药渣泡脚,能促进血液循环。接受药渣轻微的物理刺激,可以起到舒活经络、温暖全身、促进睡眠的作用。

“同时,糖尿病患者使用中药渣泡脚,还可缓解糖尿病引起的皮肤干裂、血液循环不畅、脚痛脚麻等并发症。”夏婕妤介绍。

医生提示,如果中药内服处方是治疗睡眠方面问题的,最适用的外用方法是做药枕。对患有失眠或睡眠质量不佳等症状,且对中药不过敏的患者,可将煎煮过后的药渣晾晒干后,加干陈皮,用纱布包起,做成枕头或放在枕头下面,能起到安神助眠的作用。

中药内服处方外用妙处多,但也有需要注意的地方:首先,外用治疗时间不宜太长。熏洗、热敷、泡脚时间以15—20分钟为宜。需要注意的是,皮肤过敏、有伤口的人群不可用。

其次,泡脚足疗不要选用金属盆。“中药泡脚、熏洗最好用木盆、搪瓷盆,别用金属盆。因为金属化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质。”夏婕妤说,药渣泡脚后,应用清水洗净,避免中药药液色素沉留。

■李松

针灸疗法发现哮喘治疗新靶标

据新华社 我国科研人员从针灸治疗哮喘中获得灵感,首次发现并验证了一个支气管哮喘治疗靶标,为新药研发提供了思路,相关成果近日作为封面文章刊登在国际学术期刊《科学·转化医学》上。

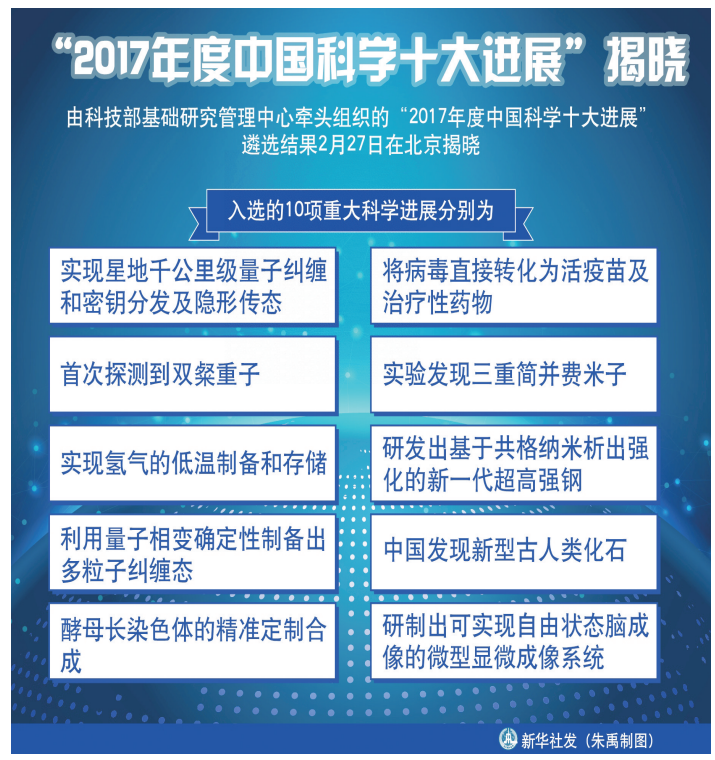
哮喘是一种严重威胁人类健康的常见慢性呼吸道疾病,病理机制尚无定论。针灸治疗哮喘,则是传统中医的经验总结,其原理一直是科学家研究的课题。

据论文作者之一、常州大学邓林红教授介绍,研究发现,针刺大椎、风门、肺俞等穴位后,不仅哮喘患者的呼吸功能得到明显改善,对缓解哮喘起关键作用的金属硫蛋白—2(MT—2)含量也有所提升。进一步研究表明,MT—2在气道平滑肌细胞上的作用受体是肌动蛋白结合蛋白—2(Transgelin—2)。

“Transgelin—2是中国科研工作者基于针灸疗法发现并验证的第一个支气管哮喘治疗新靶标。”邓林红表示,研究人员筛选了近6000种化合物,发现先导化合物TSG12也可有效舒张气道平滑肌细胞,降低气道阻力,起到类似针刺的作用,有望成为治疗哮喘的新药。

■陈席元

上海市著名商标 上海名牌
荣庆堂
中药•中医•参茸•膏方
包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473



经常快走有助降低心衰风险

据新华社 美国一项新研究发现,经常快走可降低绝经女性心脏衰竭的风险。如果她们每周以正常速度或快速步行2至3次、每次至少40分钟,心衰风险可降低大约25%。

心脏衰竭是指心脏无法泵出足够血液来满足身体所需。心衰风险随年龄增长而上升,例如75岁到84岁女性的心衰风险是65岁到74岁女性的3倍。

美国全国心、肺、血液研究所资助的一项为期15年的调查收集了8.9万名中老年女性的生活习惯与健康相关数据。调查开始时,这些女性的年龄在50岁至79岁之间。美国布朗大学研究人员从中选取并分析了部分女性的步行习惯和身体状况等数据。结果发现,步行频率、时长和速度都与降低心衰风险有关。

具体来说,每周至少步行2次的女性,与步行频率更低的女性相比,心衰风险降低20%%到25%;每次步行时间达到或超过40分钟的女性,与步行时间更少的女性相比,心衰风险降低21%到25%;以正常速度或快速步行的女性,与慢速步行的女性相比,心衰风险分别降低26%和38%。

研究人员指出,上述关联适用于不同年龄段、不同体重的绝经女性,因此这一调查结果可推广到大部分年过50的女性。

此前已有研究显示体力活动可降低心衰风险,但很多人认为仅靠步行并不够。而新研究表明,步行不仅方便易行,且在降低心衰风险方面并不比其他锻炼方式差。

研究人员将于12日在美国心脏病学会年会上报告这一成果。

■忻华