

3月3日



今年1月中旬,被誉为日本歌坛天后的滨崎步承认,她的左耳已完全丧失听力。而早在8年前,她的耳朵已逐渐“不灵光”,曾因突发性失聪而取消数场演唱会。3月3日第九次全国“爱耳日”宣传教育活动来临之际,我们呼吁注重听力障碍预防和康复知识的普及与宣传,让更多群众了解听力健康知识、增强听力保护意识,使更多的听力残疾人及时得到康复服务,有机会参与奥运、聆听奥运,实现“同一个世界,同一个梦想”的奥运目标,让我们保护听力,共同感受。

奥运精彩——我听到

青少年:少听MP3 保护听力

对于滨崎步的失聪,专家们给出了冷静科学的判断,主要是由于长期处于噪音环境和精神压力过大导致。问题在于,现在的年轻人确实有意无意地把自己置身于这种高危的环境中,且从不以为然。

噪声已经是众所周知的致聋原因了,尤其是在城市,包括城市路面噪音、游戏厅、迪厅等在内的很多噪声源,当然MP3也是不可忽视的原因之一。

听力受损的过程一般都是悄无声息的,因为人的听觉范围非常大,一般的损伤可能暂时影响不到与别人的沟通交流,再加上常规体检中并没有详细的听力检查,所以很难引起人们的警惕,但是再过十年、二十年,就会过早地跨入了听力下降的人群里,在步入老年之前拥有一个“衰老的耳朵”。

专家指出,人的听力是非常娇嫩的。耳蜗上感受声音的毛细胞一旦受损,就会造成语言识别力下降,也就是说,听得见别人在说话,却听不懂具体说什么内容。就是这样重要的细胞,其数量在一个人出生时就已定死了,损伤一个就少一个,根本不可逆。

其实造成听力损伤的因素非常多,在我国0~17岁儿童青少年中,造成听力残疾的主要原因有:噪声、遗传、中耳炎、药物中毒、孕期感染等,只有噪声是唯一一个能够自我调整,是依靠我们个人的力量就能够改变的。

■长期听MP3,就意味着有很多年的听力受损史。

■压力过大,血液循环不畅,耳朵就会最先受到影响。

■每年花40元做一次听力检查可防范突发性耳聋。



中年人:精神紧张可致突发性耳聋

关于滨崎步的致聋原因,还有一个是精神压力过大。专家解释,在压力比较大的情况下,体内的应激能力下降,整个血液循环就会出问题。耳蜗内的血管是人体最细的终末支血管,人体的血液循环不畅,耳朵就会最先受到影响。

调查显示:近两年,因心理压力过大,长期处于紧张状态而导致突发性耳聋的患者逐年增多,其中约10%的患者因治疗不及时造成终身耳聋。突发性耳聋在高级知识分子以及都市白领中发病率很高,就是因为精神压力过大造成的。专家指出,突发性耳聋有诸多症状,应早发现早治疗。

突发性耳聋是指突发的、原因不明的中度或重度感音神经聋,临床上以单侧耳朵发病多见,偶有双耳同时或先后发病。一般在耳聋前有高调耳鸣、眩晕、恶心、呕吐及耳周沉重、麻木感。一些患者因对疾病的认识程度不够,认为是“上火”了“自行服用“败火药”。据专家介绍,以往突发性耳聋发病多是内耳供血不足、病毒感染、高血脂、高血粘度或动脉硬化患者,而近年来随着生活节奏加快,有的人精神高度紧张,诱发脑血管痉挛,也会造成突发性耳聋。

儿童:科学看待耳垢

耳垢俗称耳屎,医学称为耵聍。一些家长将这种分泌物与鼻涕、眼屎“一视同仁”地看做废物,必先除之而后安,其实这是不对的。因为耳垢是有一定生理功能的,遇到空气干燥后变为薄片状,或粘稠的油脂状,在外耳道“值勤”,既可以阻挡灰尘与小飞虫的入侵,又能缓冲噪声,阻止外界水分的流入,还可抑制细菌的滋生和繁殖,可称为鼓膜与外耳道的“护花使者”。

对于儿童,由于外耳道皮肤不同于成人,比较娇嫩,与软骨膜连接比较紧密,皮下组织少,血液循环差。如果随意用工具掏挖,如牙签、火柴棍、耳勺甚至发卡,容易引起损伤、感染,诱发外耳道疔肿、发炎、溃烂,甚至造成耳朵疼痛难忍,影响张口和咀嚼。

耳垢可随咀嚼、张口或打哈欠等动作,以及借助下颌等关节的运动而自行脱落、排出。当然,如果分泌过多,并形成了黄褐色的油状物,或在耳朵里堵塞变硬,使孩子感到不舒服或者听力下降时,就需要处理了。但应向医生求助,不可自己盲目行事。

孩子的耳道本来就非常狭窄,如果不小心进去东西,后果十分危险。父母要懂得一些急救措施。

食物,如豌豆、花生、玉米粒等,一旦塞进耳朵容易刺破耳膜,或者引起永久性的损伤。此时,应让孩子将脑袋倾斜,促使异物依靠重力掉出来。如果不行,就要马上带孩子上医院。

蜡笔是最容易塞进耳朵的文具,可引起暂时性的听力减退,或者导致轻度感染。出现这种情况时,父母不要急着自己动手,应立即寻求医生的帮助。

昆虫飞进或者爬进了孩子的耳朵,有三个办法:一个是大人用手将孩子的耳轮向后上方提起,将耳道拉直,头歪向进虫的一侧,使耳内的异物滑出;二是用手电筒往耳朵里照射,昆虫多会朝着灯光飞来;三是往孩子的耳朵里滴几滴婴儿润肤油,让昆虫随着油流出来。

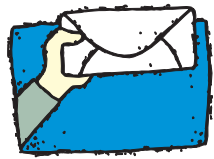
栗文

健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507
手机:15803810387



专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《卫生健康》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解难,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507
电子信箱:zzrbjiankang@163.com

医讯快递



福利院里献爱心

本报讯(记者汪辉/文丁友明/图)21日上午,在郑州创新中医院医生的陪护下,10岁的血液病患儿柏鹤云,来到我市社会福利院,把热心市民捐给她的部分衣服、食品、书本,送给福利院同龄的孩子。

去年3月23日,9岁的小鹤云被母亲扔在郑州创新中医院的病房内。近一年来,父母远走上海打工,再也没有露面。小鹤云在医院一住就是10个月,如今,病情已基本得到控制,各项检查指标均正常。

健康新知

瑞典研究者最新调查发现

儿女跟爸爸亲 适应能力强

古语云:子不教,父之过。其实,父亲对子女的影响不仅受到中国人的重视,在西方国家也一样。近日,英国《每日邮报》报道,瑞典阿普萨拉大学的研究者安娜·萨卡迪称,她和同事在近20年中,对8000多名婴儿和30岁左右的成年人进行了追踪调查,结果发现,如果父亲能对孩子多操点心,孩子成人后适应力更强。

心理学家发现,婴儿在3个月时见到父母就会有不同反应。当父亲靠近孩子时,孩子就会耸肩挑眉,变得比较兴奋;而看到妈妈则会表现得比较乖。个中原因很有趣,因为母亲抱孩子时,惯用相同的方式,而爸爸则多是变换着手法抱。等到孩子再大点,父亲多是用游戏的方法来带孩子,如当马让孩子骑。从小到大,爸爸这种不断变化的身体接触,让孩子最早体验到了如何与他人合作,如何适应别人,长大后,他们也更容易建立良好的人际关系。另外,当孩子遇到陌生的人或物,如小狗等,妈妈一般会拉着孩子走开,并告诉孩子要远离危险。而父亲往往站在一边,让孩子自己去面对。无疑,这些都有利于培养孩子独立的品格和探索的勇气。

父亲是稳固家庭的重要角色,无论儿子还是女儿都会不自觉地以爸爸为榜样。这种生活教益的作用是长期的。假如一个女孩16岁时能和爸爸朝夕相处,她进入婚姻殿堂后,多半也能和伴侣建立起稳固长久的关系。按照弗洛伊德的精神分析理论,这是因为子女对父亲的信任情结更胜于对母亲的依赖。 纪双城

健康窍门

睡不够该怎么补觉

中午小睡效果最好 周末最多睡10个小时

现代社会中,人们工作忙、学习累、压力大,要天天保证充足且良好的睡眠,实在难之又难。于是,节假日补觉成了都市人不得已而为之的选择。如此补觉,到底有没有用?

补觉确实能在一定程度上缓解因睡眠不足带来的问题。但怎么补才能见效,还是有些讲究的。

一般人的理想睡眠时间是8个小时,睡到自然醒,且醒来神清气爽,就证明睡眠充足、质量良好。但对很多人来说,平时工作忙、应酬多,每天恐怕只能睡上6个小时左右。这时,就必须

要补一补了。通常补觉有两种方法:中午补和周末补。午饭后,小睡15~30分钟,就可以很好地补充睡眠,质量好于晚上多睡1个小时。周末补觉则不能太多,每晚睡眠时间掌握在10个小时以内,且最好是在晚上12点之前到第二天10点前。有些人周末睡觉,上午一睡到中午,中午一睡到晚饭,反而会适得其反,影响到今后的规律睡眠。补觉只限于短时间睡眠缺乏,如果持续数天睡眠不够,会使身体处于疲惫状态,对身体造成的伤害是补不回来的。所以,平时注意养成良好习惯,建立一套准备就寝的程序,保持良好的心态。 唐珍

育儿宝典



二类疫苗有哪些

我国现有的疫苗按付费情况可分为两类,即一类疫苗和二类疫苗。一类疫苗是由国家支付费用,全体儿童必须注射的,又称“计划免疫类疫苗”,它是保障儿童不受传染病威胁的第一道防线。二类疫苗是第二道防线,也称“计划免疫外疫苗”,由父母承担接种费用,包含十几种疫苗。其中,麻疹、水痘、肺炎球菌、B型嗜血流感等疫苗的接种率非常高。

婴儿出生后,父母都会从出生医院获得一份《免疫预防接种证》,上面明确标出何时适宜接种哪类疫苗。父母只要能负担,就应按接种证给孩子接种所有的二类疫苗。因为二类疫苗预防的疾病未必致命,但传播速度

多数二类疫苗儿童都该接种

2月18日,卫生部公布了《扩大国家免疫规划实施方案》。其中规定,在卡介苗、脊髓灰质炎、麻疹、百日破及乙肝疫苗等6种疫苗的基础上,将甲肝、流脑、乙脑、麻腮风等二类疫苗纳入一类范畴。通过接种,乙肝等15种传染病能得到有效预防。何为二类疫苗?它与一类疫苗如何区分?孩子也都应接种吗?

非常快。如水痘在幼儿园有一人发病,可能几天之内其他孩子都会被传染。所以,防患于未然很重要。

接种时要注意副作用

有时,一类和二类疫苗的接种时间挨得很近,一些父母就想图省事,几个疫苗一起接种。这样做很不妥当,因为有些儿童接种疫苗可能会出现不良反应,如果自行联合接种,就无法辨别究竟是哪类疫苗引起的问题,最好间隔两周以上。

有些情况不宜接种

接种疫苗的目的是增强免疫力,



来的。所以,平时注意养成良好习惯,建立一套准备就寝的程序,保持良好的心态。 唐珍

但应注意有些情况不宜接种,否则事与愿违,还会出现严重反应。如在发烧、体温超过37.5摄氏度的儿童,应先查明发烧原因。

有严重器质性疾病,如心脏病、肝病、肾病、结核的儿童不能进行接种。有神经系统疾病的儿童如有癫痫病史、惊厥史者,不应接种百日咳疫苗、流脑疫苗、乙脑疫苗。有些小儿童患有肛周脓肿,就不能吃脊髓灰质炎疫苗。

新生儿可在第一个月内开始接种疫苗。因此,孩子出生后要及时到当地医院保健科进行登记,建立接种证和接种卡。 徐李燕

“膝关节病”治一个好一个

特大优惠正在进行 6送1 12送3 18送6

痛!痛!痛!难以忍受的痛,骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等膝关节病让广大患者吃尽了苦头。正当人们迷茫无助之时,一种特效新药在郑州炒得热翻了天。

吴老师激动地说:“真没想到还有这么神奇的药,我患病近十年,膝关节疼痛、僵硬、肿胀积水,蹲不下,站不起来,上下楼还得斜着身子

走,什么方法都用了,就是不见好,医生建议换关节……春节前女儿给我买了十盒仙草祛痛膏,贴了三天就感觉舒服多了,治了3个礼拜,现在跑步都没问题了。”

“仙草祛痛膏”,北京著名骨科专家侯廷翰主任医师研制,经北京三大权威医院临床验证,急重症患者24小时见效,一个礼拜即可恢复正常生活,连续用药三个月拍片检查可看到病灶消失,一切恢复正常。

一个疗程18天 根据病情轻重重6-12盒
骨病咨询热线:0371-68658202
地址:河医门诊楼斜对面九州通大药房

告别疝气 无需手术

疝气是常见病,其中老年疝气更是多见,如不及时治疗,则反复发作,可形成嵌顿性疝气,重者会出现肠梗阻、肠粘连、肠坏死等症,危及生命。

管城区刘大爷患有疝气,站立时有肿块突出,平躺时恢复正常。当医生的儿子心疼父亲,知道手术痛苦容易复发。便打听到了沃普(美国)研制的“消疝1+1”可以不手术治疗疝气,便买来给父亲用。就这样大爸用了沃普(美国)“消疝1+1”,两天后疼痛就减轻许多,饭也吃得下了,大便也通畅了,坚持贴完一个疗程,突出的肿块基本消失,疝内容物回到了正常位置。接着用完第二个疗程后,疝气完全康复了。

“消疝1+1”适用于腹股沟疝、斜疝、脐疝、股疝、腹壁疝、切口疝、小儿、中老年疝气及鞘膜积液等。当日起效,连续使用2~3个疗程即可治愈。

一次性购买一疗程者均赠送价值98元的外用疝气药袋两条。

康复热线:69130739 市内免费送药

经销:亚细亚一楼医药部2区
地址:紫荆山百货大楼二楼医药部四区