



无论现场球迷还是电视机前的球迷,都听过南非球迷用一种叫呜呜兹拉喇叭呐喊助威的声音。但是英国听力损伤慈善组织警告球迷们,戴上耳塞来保护听力,以免受到这种高分贝塑料喇叭的伤害。



世界杯

“呜呜祖啦”催耳聋

□都快

“呜呜祖啦”的由来:

最初的“呜呜祖啦”由锡制成,名字很可能来自祖鲁语的“制造噪音”。如今,塑料制成的“呜呜祖啦”在南非广为流行。这种小喇叭长不足1米,却可以发出高达127分贝的声音,比链

锯、割草机的噪音还厉害。

“呜呜祖啦”的数量:

统计数字显示,球迷们已经买下100万支这样的喇叭,准备在观看比赛时让它“大显神威”。

“呜呜祖啦”对听力的危害:

研究人员曾在南非举行的一场足球比赛上做过统计,发现在“呜呜祖啦”“助阵”下,整场比赛的平均噪音达到100.5分贝,最吵时为144.2分贝。通常来说,超过90分贝的声音就会损害听力。

英国皇家聋人协会表示,呜呜祖啦的声音大过110分贝的电锯或割草机,以及120分贝的救护车警笛。而如果有人长期在超过85分贝的噪音环境中,就存有暂时耳鸣或永久性听力受损的危险,

呜呜祖啦可能产生的伤害是5倍以上。

应对“呜呜祖啦”专家建议:

球迷正在遭受耳鸣的风险,这会让他们的耳朵出现铃声、口哨、哼唱、或嗡嗡声,或是有永久性的听力损伤。为了确保自己的听力不要受伤,在比赛场地以及在酒吧派对、俱乐部、以及庆祝活动中,要戴上耳塞保护耳朵。

球迷应该在中场休息时离开现场,让耳朵稍事休息;如果在家看电视转播,也不要把声音开得太太来营造现场气氛。”

世界卫生组织估算,全世界有轻度听力损失者近6亿,中度以上的听力损失者2.5亿。我国有听力障碍残疾人2057万,居各类残疾之首,占全国人口的16.79%,其中七岁以下聋幼儿可达80万,每年还将新产生聋儿3万余名。

老年性耳聋有949万,随着人口寿命增长和老龄化,老年性耳聋的人数不断增加。听力障碍严重影响着这些人的社会交往和个人生活质量,保护听力变得刻不容缓。

相关疾病:突发性耳聋

突发性耳聋(以下简称突聋)。是一种突然发生的原因不明的感觉神经性耳聋,又称暴聋。近年来发病率逐年有所增加,1万人中约有10.7人发病,占耳鼻喉科初诊病例的2%。两耳发病占4%,其中一半两耳同时发病,也有报告高达17%者。性别、左右侧发病率无明显差异。随年龄增加发病率亦增加,患病时年龄在40或40岁以上者占3/4。其发病急,进展快,治疗效果直接与就诊时间有关,应视为耳科急诊,就诊时间以一周内为宜,十日后就诊效果不佳。



服药无忌口 食品成“杀手”

□占利

曾经看过一篇刑事案件的报导,罪犯将可乐中放入了大量的维生素C,同时请被害人吃海鲜,结果导致被害人中毒而死。生活中最常见的三种食品竟成了杀人的工具?

No.1 白酒、啤酒、葡萄酒

对应药物:地西洋(安定)、利眠宁、硝基安定、鲁米那等镇静安眠药物;洋地黄类药物以及优降宁、胍乙啶、降糖灵、苯妥英钠、阿司匹林、硝酸甘油、消心痛、痢特灵、灭滴灵等药物;抗结核药异烟肼、利福平、吡嗪酰胺等。

专家解释:酒中的乙醇可促进多种药物的代谢,而使药物的疗效降低长期大量喝酒,还会对肝功能造成不同程度的损害,甚至引发药物中毒。如服用异烟肼时饮酒,其一,酒易引起本品诱发的肝脏毒性反应,其二,酒可加速异烟肼的代谢,降

低抗结核杆菌的疗效。酒精还可增加安定等催眠药物对中枢神经系统的抑制作用,服用该类药物时饮酒,可以导致中毒、呼吸抑制,甚至死亡。

No.2 茶

对应药物:四环素、洋地黄类、红霉素、黄连素、铁剂、利福平、胰酶、淀粉酶、复合维生素B、胃蛋白酶、乳酸生、多酶片等。

专家解释:茶叶中的鞣酸与上述药物会起作用,降低疗效。

No.3 醋、茶、肉、禽蛋

对应药物:磺胺类药物例如磺胺嘧啶、复方新诺明、巴比妥类、对氨基水杨酸、保泰松、阿司匹林、碳酸氢钠(小苏打)。

专家解释:这些药物易在泌尿系统形成结晶而损害肾脏或降低药物疗效。

No.4 牛奶、乳制品、豆制品、黄花

菜、黑木耳、海带、紫菜

对应药物:四环素类、红霉素、灭滴灵、甲氧咪呱。

专家解释:这些食物中的钙离子可与上述药物发生反应,生成难以溶解的结合物从而降低药效。

No.5 腌肉

对应药物:去痛片、散利痛、优散痛、安痛定等含氨基比林的药物。

专家解释:药物中的氨基与腌肉中的亚硝酸钠可生成亚硝酸胺,而亚硝酸胺有致癌作用。



练俯卧撑

当心“爆血管”

去年“小品大王”赵本山睡前进行俯卧撑锻炼,结果出现了脑出血,引起了全社会的关注。这提醒人们:健康危机无处不在,根据自身情况选择科学的锻炼方法至关重要。

俯卧撑既锻炼了肩关节和肘关节,也锻炼了上肢屈伸肌群及肩部、背部、腹部和胸廓的各肌群,就连臀部和下肢的肌肉也参与了静力收缩。在维持上下肢屈伸协调运动的同时,又配合了呼吸锻炼,促进了全身血液循环,增强了心肺功能,故这是一项良好的全身运动。

但是,俯卧撑加速了全身血液循环,而俯卧撑运动时屏气,使胸内压、腹内压瞬间增高,促使胸腔腔内脏器的血液迅速回流至心脏,亦可造成血压急剧升高。实验发现,做俯卧撑时健身者的血压与心率比静息时高出20%~30%。俯卧撑运动是人从静态中突然发力,在血压瞬间迅速升高的同时,增加了心脏的负荷,使心肌的耗氧量剧增,血液又被抽调到肌肉中,心脏血流相对减少。因此,对于原有基础疾患的人群,盲目进行俯卧撑时就有可能发生心绞痛、心律失常、心功能不全、栓塞、出血等致命性疾患。以本山大叔为例,原本患有未察觉的脑血管瘤,以及可能存在的动脉硬化血管弹性差,当其行俯卧撑时,血压升高,触发了颅内动脉瘤的破裂出血。

2007年,美国耶鲁大学曾对50名大动脉瘤破裂者进行调查。结果发现,24%的人在发病前1小时内做过重体力劳动,其中就包括做俯卧撑。而在我国,男性50岁~59岁动脉硬化率为86.2%,女性为61%,这些人做俯卧撑的风险不容忽视。 大洋

编辑:孟艳 组版:宋文俊

“心情太好”也是一种隐形病

□少君

心情太好也是一种隐形病,大家都会一致认为人逢喜事精神爽,于是保持一个好的心情是很重要的,但是也许很少人知道心情太好也是一种病,只不过是自己没有意识到而已了,我们应该怎么去调节自己的情绪呢?

最近一段时间,美术老师小雅感觉心情特别好,精力很充沛,情绪饱满,一晚上就把一个学期的课“背好了”,连续几天只睡两三个小时也不觉疲倦。课堂上写诗作画如龙飞凤舞,讲课时古今中外,口若悬河,滔滔不绝,以致见到下一节课的教师来上

课后勃然大怒,拂袖而去。为何她的情绪顷刻间变化如此之大。

俗话说:人逢喜事精神爽。人们听到好消息或工作顺利,事业成功,生活美满,就会有愉快和轻松的心情,这是无可非议的,很容易被人理解和接受。但是如无明显原因而情绪高涨,且持续一段时间,则可能是一种病态行为,也就是我们通常快、行为动作增多为主要表现。小雅目前就是处于轻躁狂状态。

处于轻躁狂状态的人表现得轻松、愉快、兴高采烈、洋洋自得,好像人间无烦事,一切烦恼都抛在九霄云外。病人自觉心情特别好,常有脑子开了窍,变聪明、灵活了,舌头与思维在赛跑的体验,典,眉飞色舞。

表情生动,极富感染力,而且自感精力充沛,睡眠需要大大减少。但话题常转移,无中心,情感反应不稳定,极易为小事而大发脾气,与他人发生冲突,病人虽然兴趣广,交际多,乐于助人,但这事没做完又被其它的事吸引,整天忙忙碌碌,往往虎头蛇尾,一事无成,办事缺乏深思熟虑。

一般来说,病人意识不到自己处在病态,更不愿意看医生,因此,只有靠亲友或家人及时发现,及早带他们到精神科就诊。