关注爱耳日

揪出听力杀手

每年的3月3日是全国“爱耳日”。今年“爱耳日”的主题是:“减少噪声,保护听力”,记者采访了解到,37%的听力残疾与噪声损害密切相关。潍坊不少年轻市民因长期打电话、戴耳机听歌等原因导致失聪。

手机,耳朵的第一杀手

今年28岁的郭女士在一家企业做客服工作,“我们公司的业务员,主要与客户打交道,倾听是我们的工作。“郭女士说,她每天早上八点开始接电话,一直接到晚上六点下班,一个电话就要三四十分钟,“每次接完不仅是口干舌燥,耳朵嗡嗡作响,一天下来头都要炸掉了。”郭女士说,一天,她突然发现右耳听不清了,右耳听不见就换左耳。后来她发现自己的左耳也听不清了。到医院,医生说她是神经性耳聋,已经错过了最佳的治疗时间,听力无法恢复,而病因和精神压力,疲劳和长期处于噪声环境有一定的关系。

潍坊市第二人民医院耳鼻喉科马永健主任介绍说,噪声对人体直接的危害是听力损伤,即噪声性聋。这种噪声性聋的原因之一是由于长期受噪声刺激而发生的一种缓慢的、进行性听力损伤;原因之二是由于高强度的脉冲噪声刺激,会“瞬间”导致听力损害,其损伤部位都在内耳毛细胞,毛细胞是人体听觉神经的末梢,极易受噪声损害,一旦受损即不能再生。

耳机,配戴不能超过一小时

专家提醒,在大街上、公交车上、商场、集市以及运动时不要听MP3或使用手机。因为在嘈杂环境下用耳机听音乐,会不由自主地调高音量,大强度的声音不断撞击耳膜,就会造成耳蜗毛细胞的损害引起听力损伤。另外,每天接打电话、“随身听”等时间不宜超过1小时。远离蹦迪、强烈摇滚打击乐、鞭炮、锣鼓等噪声环境,使用耳罩或海绵耳塞保护听力。

马永健主任介绍,噪声是一种严重公害,广泛存在于我们的工作、生活与休闲的环境中。自古以来人们一直认为音乐是人们喜欢的悦耳的声音,随着科技的发展mp3走入生活,深受音乐爱好者和青少年朋友的喜爱,但随之而来的问题是人们佩戴耳塞式耳机的机会多了,甚至对它产生了依赖。殊不知,不健康地使用耳塞式耳机收听音乐,也可能对我们的耳朵形成潜在的威胁。

他举例说,有些年轻人经常在睡前戴着耳机收听音乐,并于不知不觉中睡着了整宿都没有关机,这样就使强大的或较轻的但持续性的声音长期刺激人耳,可能导致耳蜗微循环障碍,并造成耳蜗内负责感受声音的毛细胞和螺旋神经损伤,最终导致噪声性耳聋和耳鸣。还有人长时间用耳机收听mp3或随身听,因过分追求音响效果而在不注意的情况下将音量调得过大,听的时间过长,这样就好像是把一个噪声的发生源放置在自己的耳朵上,超强的声音直接作用于自己的听觉系统,使我们的耳朵长久暴露于高强度的噪声之下,久而久之即可使得一部分人听力下降,出现噪声性耳聋。

■医生建议:感冒后要防听力受损

医生建议,如果感冒后出现耳部不适、发闷、耳鸣等症状,要及时去医院检查,因为感冒可能殃及听力。中耳与鼻腔、咽腔是相通的,因此上呼吸道发生感染时,炎症会蔓延到中耳。分泌性中耳炎会使中耳因积液而发生中耳内粘连和硬化,甚至造成永久性的听力损害。

在感冒期间,一定要注意观察病情的变化,一旦发现耳朵疼痛、有阻塞感、闷胀感,出现耳鸣、听力下降等症状,应及时到正规医院就医,以减少并发症、后遗症的发生。一旦延误治疗,引起继发细菌感染,如果有脓液从外耳道流出,说明鼓膜已穿孔,就形成了化脓性中耳炎。鼓膜穿孔后,不仅要采取积极的抗感染治疗,还要保持外耳道的干燥清洁。洗头、洗澡时应在外耳道口堵上棉球,以防止污水进入中耳引起感染。待感染完全控制、炎症完全消退后,穿孔的鼓膜有时可以自然愈合。即使有的不能自然愈合,也可以通过手术来修补。

一旦发生中耳炎要及时服药,或通过穿刺排出分泌物,但早期中耳炎的症状如有耳鸣、轻微的耳痛时常被忽视,而失去最佳治疗时间。因此感冒后要留意一下自己的听力,以便及早发现,及时治疗。

本报记者 马媛媛

●头条相关:补肾中药巧治耳病

研究发现,许多单味中药对治疗耳鸣、耳聋,改善听力有一定效果,特别是一些补肾中药,疗效更加显著,这正应了中医“肾开窍于耳”的理论。现介绍如下:

淫羊藿:有补肾壮阳、强健筋骨之功。研究发现,本品与其他补肾药物配伍,能治疗肾虚耳鸣、耳聋,可保护和改善肾功能。

补骨脂:有补肾助阳、温脾止泻之功。药理研究表明,补固脂有改善耳蜗血液循环的作用,是目前治疗听力下降、肾虚耳鸣、耳聋的有效药物之一。

骨碎补:有补肾、接骨、活血之功。临床观察发现,骨碎补煎剂与硫酸链霉素同用,能明显减轻硫酸链霉素的耳毒性反应。

茯苓:有利水渗湿、健脾补中之功。研究发现,茯苓降低血中及内淋巴液中的药物浓度,从而减轻耳毒性药物对内耳的损害。

丹参:有活血化瘀、凉血消痈之功。药理研究表明,丹参能改善微循环血流速度,增加耳蜗血流量,促进细胞有氧代谢及能理供应。

最新发现:

研究发现安眠药使早亡危险增5倍

据英国《每日邮报》2月28日报道,美国一项新研究发现,服用安眠药会导致早亡危险增加5倍。安眠药服用剂量越大,死亡危险就越大。大剂量服用安眠药还会增加癌症危险。

美国怀俄明州杰克逊·霍尔预防医学中心和加州斯克里普斯诊所家庭睡眠研究中心联合完成的这项新研究发现,与从来不服用安眠药的人相比,每年服只用18片安眠药的人,其早亡危险也更大。这些安眠药包括:苯二氮平类药物(Benzodiazepine)羟基安定(temazepam)、地西泮片(diazepam);第三代镇静催眠药佐匹克隆(zopiclone)、唑吡坦(zolpidem)和扎勒扑龙(zaleplon);巴比妥类镇静催眠药;以及具有镇静作用的抗组胺药物等。

新研究发现,与没有服用安眠药的参试者相比,服用安眠药的参试者在为期2.5年的研究期内死亡危险增加了4.6倍;每年服用18—132片和超过132片安眠药者,其死亡危险分别增加4.4倍和5.3倍;服用安眠药剂量最小(每年4—18片)的人群,死亡危险增加3.6倍。大剂量服用唑吡坦会导致死亡危险增加5.7倍,大剂量服用羟基安定会导致死亡危险6.6倍。研究还发现,在18—55岁人群中,安眠药导致死亡危险最大,但其具体机理尚不清楚。

食药禁忌:

止咳药不能和鱼同服

服用止咳药期间不要吃鱼,尤其是深海鱼更不要食用,以免引起组胺过敏反应,导致患者出现皮肤潮红、结膜充血、头晕、心跳加快、荨麻疹等不适症状。

专家解释说,不少深海鱼都含有组胺物质,一旦人体内的组胺量超标,该物质就会进入人体血液循环中,导致组胺过敏反应。平时吃深海鱼之所以没有上述不适症状,是因为人体肠胃和肝脏中有一种抑制组胺活性的物质——单胺氧化酶,它可使组胺无法进入血液中。

但是有些止咳药却存有单胺氧化酶抑制剂,会抑制人体肠胃和肝脏分泌出单胺氧化酶,此时再食用深海鱼非常容易造成组胺物质快速在体内积蓄。

因此,服用止咳药期间,尽量不要吃深海鱼。与止咳药一样含有抑制单胺氧化酶的药物还有抗结核药物异烟肼、治痢疾药呋喃唑酮、抗真菌类药灰黄霉素、治疗抑郁症的吗氯贝胺、治帕金森的司立吉兰等。服用这几类药时同样不要吃深海鱼,需要强调的是抑制剂的作用一般会持续两周才会从人体中代谢完,所以停药后短时间内也不要吃鱼。

林林