

这些行为很伤耳

3月3日是全国爱耳日,耳朵是我们聆听世界的窗口,坐公交时戴耳机、长时间“煲电话粥”、用硬物掏耳朵……我们在日常生活中这些不经意的习惯,其实都是伤耳的行为!

1. 坐公交时戴耳机

在公共交通工具或者私家车里听音乐,由于音量需要调整到可以掩盖交通工具的音量,所以分贝数会比安静时高。长时间暴露在这种条件下,就容易损害听力。

2. 长时间“煲电话粥”

很多人喜欢“煲电话粥”,一打就是几十分钟甚至1小时。频繁接听或长时间接听电话,是损失听力的主要途径,还可能引起神经性耳聋。专家建议,打电话最好一次不要超过3分钟。

3. 用硬物掏耳朵

耳道有自排自洁功能,大部分人的耳屎可以自行排出,建议无耳部不适,尽量不要去掏耳朵。更不要用牙签、发卡、火柴棍等容易损伤耳道皮肤甚至鼓膜的硬物掏耳朵。

4. 经常泡吧,去KTV

在100分贝的音乐中待15分钟接触的音量等级,相当于工人一天8小时接触85分贝声音所达到的等级。即使只在这些娱乐场所短时间接触高分贝等级也是有害的。

5. 不正确地擤鼻涕

很多人擤鼻涕都用两个手指捏住两侧鼻子,用力将鼻涕擤出。这种方法是错误的,因为耳、鼻、喉是相通的,如果压力太大不能从鼻子释放就会走到耳朵和喉咙。一旦用力过猛可能造成鼓膜穿孔。

6. 过度疲劳、压力过大

目前突发性耳聋以25~40岁的年轻人居多,原因在医学上还不是很明确,可能和熬夜、工作压力大、长时间疲劳、睡眠不足等有关。人高度紧张时,耳朵血管收缩导致缺血缺氧,发生耳聋。

7. 乘飞机时不注意做吞咽动作

飞机在起飞或降落时,很多人会感到两耳发闷、疼痛,听力的声音变小、头晕等症状。飞机起飞或降落时,应注意做吞咽动作,防止航空性中耳炎,必要时使用药物以收缩血管。

8. 游泳前后不注意检查耳朵

游泳时耳道进水、呛水引发的耳朵疾病,主要有急性化脓性中耳炎和外耳道炎。游泳池的水中有很多细菌,儿童的咽鼓管尚处于发育阶段,加上抵抗力低,位于耳鼻喉的细菌容易侵入,造成发炎。

(本文来自于新华网)

张医生信箱

胆囊切除术和保胆取石术哪个更好?

张医生:

我妻子患有胆囊结石多年,曾反复多次发作,医生建议手术治疗,请问胆囊切除术和保胆取石术在效果上有何差别?切除胆囊后会不会对人体有影响?

读者 陶先生

陶先生:

对于胆囊结石,手术是最佳的治疗方法,效果肯定可靠,目前主要有胆囊切除术和保胆取石术。

胆囊切除术的优点是可以根治胆囊结石,缺点是因为切除了胆囊,部分患者在心理上有一定担忧,认为会对身体有影响。对于这一说法,目前尚没有确切结论,但从临床经验来看,如果手术恢复顺利,长远看来对人体的影响不大。

而保胆取石手术有其适应症,并非每个人都适用,具体要由医生根据患者的病情判断。该方法的优点是保留了胆囊,能够发挥其储存和浓缩胆汁的作用,但缺点是存在胆囊结石复发的风险。

张医生

如果您有任何疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326251

健康卡通



打算盘能健脑

打算盘是一项复杂的手指运动,有一定的健脑作用。人在打算盘时不仅要用手指去不断拨动算珠,还要用视力去认数、用脑力去记数,这就大大锻炼了手、眼、脑之间的反应,使他们的接受能变得特别强,学习也较好。

图/文 陈望阳

术后使用“镇痛泵”不会上瘾

手术后疼痛会对患者产生一系列的不良影响,如心率增快、血压升高,引起烦躁、忧郁情绪,影响食欲等。有没有一种办法可以解决术后疼痛的问题呢?当然有,那就是镇痛泵。镇痛泵不仅能改善患者的不良情绪,还可促进胃肠蠕动、减少下肢静脉血栓及肺不张的几率。那么,镇痛泵的原理是什么?用后会上瘾吗?

什么是镇痛泵?

术后静脉自控镇痛泵是将镇痛药物,如舒芬太尼、地佐辛等装入药泵内,通过泵内压力以一定的速度,一般为2毫升每小时泵入人体静脉内,当患者感到明显疼痛时,可通过自行按压加药来达到迅速止痛的一种止痛装置。使用前,麻醉科医生会征求患者意见,并签署知情同意书;术后,麻醉护士会将镇痛泵的正确使用方法以及注意事项告知患者,且会定时评估镇痛效果及解答相关

疑问。

镇痛泵有副作用吗?

只要是药物,都会有一定的副作用,镇痛药的副作用主要有皮肤瘙痒、恶心呕吐、尿潴留,部分患者会有嗜睡、头晕等现象,但并不是每个人都会有。发生这种情况时,应立即告知医生,不可盲目停用镇痛泵。

部分患者担心使用镇痛泵后会成瘾,这是完全没有必要的,因为它是有目的短期连续用药,而且剂量和用法有严格的程序规

范,因此,不必担心会上瘾。

镇痛效果不佳怎么办?

有点患者在使用镇痛泵后,仍然会感觉很痛,便开始怀疑是不是使用了“假泵”。当出现这种情况时,也应及时与麻醉医生或护士联系,首先查看检查镇痛泵的部件组装是否正确,镇痛泵的开关是否打开,导管是否发生了扭曲、打折、漏药、堵塞,或泵中镇痛药已经用完等情况。

株洲市中心医院麻醉科 邓陈辉