



# 老年性耳聋发病率高

## 七点建议可参考



老年性耳聋是指老年人随着年龄增长逐渐出现的听力减退、重者可致全聋的一种老年性疾病。临床上以双耳先后或同时发生耳聋，并呈缓慢进行性听力下降或伴有耳鸣为主要特点。

## 春季进补膏方 增体质调慢病

中医膏方是一种具有营养滋补、治疗和预防等综合作用的中药内服制剂，对于各种气血阴阳失和的疾病有着很好的调治作用，尤其适合体质偏颇、亚健康状态、慢性疾病的调养。

### 春季膏方有何特点？

湖南省中西医结合医院副院长肖长江教授介绍，每年春季是流感高发季节，也面临着散发新冠病例和甲流感双重压力，膏方具有补虚扶弱、增强体质的功效。服用膏方四季皆宜，但以冬、春二季为主。一种方法是从每年的立冬开始至次年的立春结束，一种是从冬至一九第一天开始至六九结束，一般服用30~50天。还有一种方法是从惊蛰、春分开始，服用到立夏为止，也是30~50天。

中医认为，自然界的规律是“春生、夏长、秋收、冬藏”，此时进补易于吸收，从而使体质得到全面增强，能益阴精补阳气，扶正固本。春季万物复苏，阳气渐丰，生生不息，如果能够借助膏方滋阴育阳，舒展肝气，为全年打好“春生”的健康基础，必能促进后面的“夏长”“秋收”与“冬藏”。

### 春季膏方有哪些？

春季膏方主要推荐防甲流感膏方如健脾防感膏、扶阳益元膏，特别适合免疫力低下的易感人群。

新冠后遗症人群，伴有乏力的用十全大补膏，伴有咳嗽可以选用补肺益肾膏，伴有失眠可以选用养心安神益智膏，伴有脱发的患者选用贞茵生发膏，伴有周身疼痛、关节不利可以选用舒筋健骨膏。

备孕和更年期女性可以选用养巢膏，心脑血管疾病患者可以选用养心活血通脉膏和健脑通络膏。

通讯员 李静 凌俐

一般情况下，人从60岁开始，约1/3可出现不同程度听力下降；到了80岁以后，则有50%会出现中度或重度耳聋。由于我国人口老龄化与心脑血管等疾病发生率的升高，老年性耳聋的发病率亦呈上升趋势，且年龄越大发病率越高，听力减退也越严重。虽然耳聋不是什么危险的大病，也不会直接对生命造成明显的影响，但听力障碍将严重影响老年人的正常社交和晚年幸福生活，甚至因此感到自卑、孤独和抑郁而危害身心健康。

那么，日常中如何预防或缓解老年性耳聋呢？以下七点建议可供大家参考：

### 调整饮食结构

一日三餐要注意粗细粮和荤素食物合理搭配，在保证营养均衡的前提下，可适当多吃一些新鲜蔬菜、水果和海产品，以满足机体代谢对各种营养素的需求。应限制高脂肪类食物（如动物内脏、肥肉、奶油、鱼卵等）的摄入，以防引起血脂过高、造成动脉（包括内耳血管）伤害而累及听力。

### 避免噪音刺激

老年人长时间受到噪音刺激，内耳微细血管常处痉挛状态，可造成内耳供血不足，使已开始衰退的听觉更易疲劳，从而引起听力迅速减退，久之可发生噪音性耳聋。此外，平时遇到开山炸石、燃放鞭炮及打雷等情况时，应立即用手指塞住耳孔或手掌掩耳，以避免巨大声浪

震坏鼓膜而使双耳失聪。

### 慎用耳毒药物

人到老年，听力或多或少有所衰退，加上老年人对药物的排泄代谢功能减弱、耐受性降低，如果再使用耳毒性药物，无疑是雪上加霜。因此，老年人平时不能擅自乱用药，尤其对听力有损害的常见药物如庆大霉素、卡那霉素、链霉素、新霉素、小诺霉素等必须慎用，若是家族中已有耳毒性药物中毒史者，最好禁用此类药物。

### 戒烟瘾少饮酒

长期吸烟嗜酒，不仅会导致老年人出现呼吸系统及心脑血管系统的疾病，还可能发生恶性肿瘤且直接损害听力。这是因为，吸烟引起的尼古丁中毒和嗜酒导致的慢性酒精中毒，可损害听觉神经及神经中枢，造成脑血管舒缩功能紊乱，尤其是内耳供血缺乏，耳蜗末梢器官衰退，会使听力严重下降。

### 坚持适当锻炼

平时应积极参与力所能及的各种有氧体育活动，如郊游、散步、做健身操、跳交谊舞、打太极拳和练八段锦等，既增强心肺功能和身体素质，又能促进全身血液循环，加强内耳器官的血液供应，改善内耳组织的新陈代谢，有利保持良好的听力。

### 保持良好心态

人到老年要控制好自己的情绪，遇事想得开、拿得起、放得下，拥有一个良好的精神境界，这样能把身体各组织器官功能调节到最佳状态，使内耳和听力保持正常；而情绪波动会导致体内植物神经调节紊乱，使内耳器官功能发生障碍，从而影响听力、甚至耳聋。

### 防治原发疾病

许多老年人患有高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、骨关节炎、慢支等，这些疾病往往会对老年性耳聋形成促进作用。因此，平时除了主动防治原发病外，还应定期检查身体，发现问题及时对症处理，这样对于延缓人体衰老和预防耳聋发生都有积极意义。

云南 副主任医师 陈日益

湖南省中西医结合医院  
(湖南省中医药研究院附属医院)  
门(急)诊办电话(咨询挂号就诊):  
**0731-88863699**  
急救电话(120):0731-88866120  
网址: http://www.zyfy.com/zyyy\_index.shtml

养生之道

## 做耸肩运动 改善老年颈椎病

颈椎病多发生于40岁之后，颈椎病一旦发作，不仅肩背部会出现酸痛的感觉，脖子也变得僵硬起来。对于老年人而言，要做好颈椎病的防范。平时注意动静结合，每久坐1小时左右，就要站起来做做耸肩运动，活动一下四肢及颈椎，有助消除颈部肌肉、韧带的疲劳，使僵硬的颈椎得以缓解。

以下五种锻炼方法，可以给颈椎“松松绑”。

**耸肩** 两脚分开，与肩同宽，然后两肩尽可能向上提，达到极限时停留片刻，肩头突然下落，如此反复做10次即可。

**举臂** 两臂交叉，并伸直放在背后，然后用力举上，用肩胛骨上推头的根部，保持姿势3~5秒，两臂猛地落下，如此反复5遍。

**前伸** 屈肘，十指交叉于胸前，两手迅猛前伸，向前低头，使头部夹在伸直的两小臂之间，如此反复做10次。

**叉手转肩** 十指交叉于胸前，掌心朝下，尽量左右转肩，头也要跟着向后转，转动幅度要等于或大于90度，左右交替各做5次。

**前后转肩** 屈肘，呈直角，旋转肩部，先由前向后，再从后向前，如此反复做10次。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所  
主治医师 胡佑志

## 中老年人变矮 小心骨质疏松

如果到了中老年，身高比年轻时减少3厘米以上，就是骨质疏松的潜在危险患者，就要注意防范了。

骨质疏松使身高“缩水”，来自两个环环相扣的原因。

第一个原因是脊椎骨被压扁了。骨骼不像钢筋水泥一样的实心，而像层层叠合的鹰架，共同支撑我们的体重。骨质疏松好比能够支撑身体的支架变少，负重的时候就会发生像地层下陷般的情况，脊椎骨变扁，进而影响身高。

第二个原因是如果脊椎骨塌陷不均匀，椎体前后高度有落差，进而形成驼背或脊椎侧弯。如果脊椎变得太扁，在站立且双手向前平举时，肋骨最下缘到骨盆的距离很可能少于5厘米。如果驼背，在脚跟与背部都靠着墙壁时，后脑勺离墙面常会超过3厘米。

骨质疏松不是年长者才须担心的事情。骨骼密度、肌肉质量，都得趁年少时尽量累积。要增加骨质密度，年轻时就得运动，各种重量训练尤其有帮助。

在营养层面，要多补充钙质。如果吃乳制品会肠胃不适，可以多摄取深绿色蔬菜、芝麻、海菜、小鱼干、坚果。有些人觉得喝“大骨汤”能补充钙质，但其实溶入汤水中的钙并不多。

重庆 吕雪莹