

3.3 全国爱耳日



人生四个阶段 该如何保护听力?

3月3日是全国爱耳日，今年的主题是“健康聆听 无碍沟通”。耳朵帮助我们聆听世界，感知万物，而听力损伤会给我们的生活带来不同程度的不便。那么，不同年龄阶段的人群该如何保护听力呢？

新生儿

新生儿要加强听力的早期筛查，筛查有问题的要加强听力随访。有统计数据发现，每年的新生儿中有相当一部分先天性耳聋患儿，早期的听力筛查与随访，可以尽早发现这部分听力障碍患儿，及时通过电子耳蜗植入等听力重建手术重回有声世界，避免因聋致哑。

另有数据显示，遗传性聋约占耳聋人数的50%，因此，适龄青年一定要积极响应国家的优生优育政策，禁止近亲结婚，避免双方具有耳聋基因的父母生育后代。

青少年儿童

对于少年儿童而言，中耳炎是导致听力损失的罪魁祸首。上呼吸道感染、腺样体肥大、急性慢性鼻炎、鼻窦炎等基础疾病，很容易引起中耳炎。

咽鼓管是中耳与外界相连的唯一通道，具有保持中耳内外压力平衡、引流中耳分泌物的作用，不仅能够防止逆行感染，同时能够在一定程度上阻挡噪音与吸收声音，保护中耳和内耳的神经。

儿童咽鼓管发育尚未完全，较成人具有“短、平、宽、直”的特点，因此，鼻部或咽部的感染容易通过咽鼓管逆行感染中耳，引起中耳炎。中耳炎急性期常表现耳痛、耳胀闷堵塞感、耳鸣，可伴有鼻塞咳嗽等现象，发病前多有感冒病史。患儿也可仅表现为耳胀闷堵塞感，即分泌性中耳炎。

由于部分患儿无耳痛或耳痛不明显，加之年幼儿童无法准确表达主观症状，很容易被忽视，最后错过了最佳治疗期，日久演变成粘连性中耳炎，导致部分听力的永久性丧失。

青壮年

青壮年由于学习、工作压力大，或长期熬夜、作息紊乱等，容易出现各种原因的听力下降，所以，青壮年应放慢生活节奏，规律作息，保持良好的心态，健康饮食，适度运动，避免情绪过于激动、紧张，避免熬夜。

其次，要尽量避免接触各种噪音，特别是已经有听力损害的患者。例如，长时间接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等噪音，会使听觉系统变得更容易疲劳，甚至会出现急剧听力减弱。一旦出现耳鸣、突发性耳聋等症状，不要过于紧张，应及时治疗。

老年人

随着年龄的增长，老年人身体各方面机能都会逐渐下降，内耳功能同样如此，特别是合并高血压、糖尿病、心脑血管等慢性疾病者，耳聋的几率会大大提高。老年人听力下降多为神经性聋或混合性聋，即使积极治疗，疗效一般都不是很理想。对于听力下降明显影响日常生活者，可考虑佩戴助听器或者进行人工耳蜗植入术。

湖南中医药大学第一附属医院

耳鼻咽喉口腔头颈外科

副主任医师 王贤文

犹如紧箍咒的 紧张性头痛

紧张性头痛是临床一种最常见的头痛类型，通常表现为头部两侧或后部的轻至中度疼痛，伴随头皮、颈部或肩部的紧绷感。

原因

- 1. 精神压力** 长期处于高压环境下，人体会释放应激激素，如皮质醇，导致肌肉紧张，特别是头颈部肌肉，从而引发头痛。
- 2. 不良姿势** 长时间低头使用电子设备、伏案工作或不正确的坐姿，都会增加颈部和肩部的负担，导致肌肉紧张和疼痛。
- 3. 缺乏运动** 缺乏运动会使肌肉僵硬，影响血液循环，进而加重头痛症状。
- 4. 睡眠障碍** 睡眠不足或睡眠质量差，都会干扰身体的恢复过程，增加肌肉紧张和疼痛敏感性。

诊断

诊断紧张性头痛主要依赖于患者的病史、症状以及医生的体格检查。医生会询问患者头痛的起始时间、持续时间、疼痛的性质和位置，以及伴随症状。此外，通过检查颈部的肌肉紧张度、关节活动度和神经反射，可以进一步确认诊断。必要时可通过影像学检查（如CT或MRI）来排除其他潜在原因，如颅内病变。

治疗

- 1. 药物治疗** 如非甾体抗炎药、对乙酰氨基酚等，可缓解轻至中度疼痛。对于频繁发作或症状严重者，医生会考虑使用抗抑郁药物，以帮助减轻患者情绪压力。
- 2. 物理治疗** 包括按摩、热敷、冷敷和针灸等，以缓解肌肉紧张和疼痛。特别是专业的物理治疗，通过针对性的锻炼和伸展，能够增强肌肉力量，改善姿势，减少头痛发作。
- 3. 心理治疗** 如认知行为疗法、放松训练和生物反馈等，可以帮助患者学会管理压力、改变不良的思维模式，从而减少头痛的触发因素。

王佳惠



糖尿病患者 可以做白内障手术吗?

许多白内障患者同时有糖尿病，那么，糖尿病患者可以做白内障手术吗？答案是可以。只要空腹血糖控制在8.3毫摩尔/升以下，手术的安全性是有保障的。

糖尿病患者适合做哪种手术

针对患有糖尿病的白内障患者，飞秒激光白内障手术更具优势。

飞秒激光白内障手术，又称为“无刀”手术。白内障手术使用飞秒激光，不单单是一个辅助的方法，它可以代替常规手术技术的一些手工操作。

例如，传统白内障手术中的透明角膜切口、撕囊、劈核等几个关键步骤可以用飞秒激光自动完成。飞秒白内障手术改变了白内障手术长久以来要用刀的传统方式，在精准度、舒适度上实现了质的跨越。医生通过术前检查，为患者个性化设置切口位置、深度、宽度等参数，再在电脑的智能引导下按照参数实施飞秒激光白内障手术，整个过程只需10分钟左右即可完成。

由于通过精细的测量，在计算机的控制下，可以精准地进行手术每一个步骤的操作，能最大程度减少对眼组织的损伤，使患者在手术过程中没有明显的疼痛和恐惧感。

此外，针对植入屈光性人工晶体的手术，飞秒激光白内障手术更具优势，能大大提高人工晶状体在眼内的长期稳定性。

术后有哪些注意事项

- 1. 遵医嘱服药** 严格遵医嘱服用降糖药物或胰岛素，同时通过合理饮食、适度运动等方式，将血糖控制在合理范围内。
 - 2. 调整生活方式** 保证充足的睡眠，让眼睛得到充分休息；多吃富含维生素及蛋白质的食物，增强身体抵抗力，促进伤口愈合；糖尿病患者遵循糖尿病饮食原则，控制食物总量及糖分摄入，戒烟限酒。
 - 3. 定期复查** 术后3~4周到医院复查，评估手术效果。
- 爱尔眼科医院 屈慧莹

带你全面认识冠心病

冠心病是中老年人健康的“隐形杀手”，只有充分了解它，才能有效应对。

什么是冠心病

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，就像心脏的“供血高速公路”被垃圾堵塞，会导致心脏缺血缺氧。当这条“高速公路”变窄或堵死，心脏就会罢工，引发大问题。

冠心病的成因

长期高盐高脂饮食、缺乏运动、吸烟酗酒等不良饮食习惯，以及高血压、糖尿病等慢性疾病，都是冠心病的“幕后黑手”，它们让血管里的垃圾越积越多，最终堵塞血管。

冠心病的预警信号

冠心病来袭前，会给我们一些“提示”。胸痛是最常见的症状，像大石头压在胸口，还可能放射

到左侧上肢。此外，胸闷、气短、心慌也是冠心病的“预警信号”，尤其在劳累、情绪激动或寒冷刺激后，这些症状会更加明显。

冠心病的应对策略

健康饮食，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃油腻辛辣；适量运动，增强心肺功能；戒烟限酒，保护血管；定期体检，监测血压血糖血脂；保持乐观心态，避免过度紧张。这些措施都能有效降低冠心病风险。

冠心病的治疗

药物治疗是基础，包括抗血小板药物、调脂药物等。血管狭窄严重的患者还可以选择介入治疗或外科手术治疗。这些治疗方法能有效改善心脏血液供应，缓解症状。

湖南医药学院总医院

贺金容 包忠武