

为听障人群架起“声音桥梁”

——记湘潭市第一人民医院主任医师张美兰

记者 吴涛 通讯员 刘清梅

“土——豆——”诊室里安静得能听见针落，小濛听到发音后眼睛一下子亮了，随即用手指了指识字卡上的图片。这是人工耳蜗开机的寻常一幕，也是湘潭市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师、科室副主任张美兰最熟悉的瞬间。她带领团队开展人工耳蜗植入术，用精湛医术和细腻仁心，为一个个听障患者重新推开有声世界的大门。

世界重新“响”了

2023年9月，一位母亲带着3岁多的女儿焦急走进诊室。孩子不爱说话、眼神游离，总回头确认父母口型，家人一度怀疑是孤独症。张美兰留意到孩子摔跤后频繁呕吐、头晕的细节，判断听力损伤才是核心。经颞骨CT、内耳核磁及耳聋基因检测，确诊前庭导水管综合征。

短短两年，患儿听力持续下降，助听器效果不佳。家属因费用与风险顾虑犹豫一年。张美兰为其耐心讲解疾病原理与干预方式，同步梳理医保政策、对接公益救助，最终顺利手术。术后开机仅一个月，沉默的孩子已能主动呼唤家

人，性格明显开朗起来。

这名女童的经历，是该院人工耳蜗项目的缩影。自2025年4月团队完成首例植入术以来，已累计开展22例，并发症发生率控制在1%以内。

“助听器是声音放大，人工耳蜗绕过受损耳蜗直接刺激听神经，术后听到的是电子音，需经历‘人机融合’适应。”张美兰介绍，医院坚持分层干预，优先推荐助听器，仅对听力损失超90分贝、助听效果极差的重度、极重度感音神经性耳聋患者评估植入，术后全程跟踪调机、康复与心理疏导。

为困难家庭卸下重担

人工耳蜗植入式曾被称为“贵族手术”。张美兰见证了它从“高不可攀”到“飞入寻常百姓家”的过程。

2024年1月，湖南省将人工耳蜗纳入医保，报销比例达80%；同年3月，集采政策落地，设备价格大幅下降。“以前十几二十万，很多家庭望而却步。现在常规型号降到6万以内，医保加集采后自付仅

1~2万元。”张美兰说。

2026年，她牵头对接残联与“湖湘有声”公益项目，符合条件的持证听障患者，术前检查、手术、调机全程零自付。公益基金单侧最高救助1.5万元、双侧3万元，单亲、多病患困难家庭优先帮扶。

14岁的李彤（化名）同样是前庭导水管综合征患者，曾被误诊为突发性耳聋，戴助听器四年听力持续下降。因家庭困难手术迟迟未做。今年公益救助落地后，她顺利获得植入机会。

随着医保、集采与公益基金叠加，越来越多患者享受到科技红利。为了让这项技术惠及基层，张美兰还常深入偏远地区坐诊。许多老人晕车不便进城，她便定期下乡，不仅治病，更建立信任纽带。

比手术更重要的一堂课

深耕科普与早期筛查，是张美兰最较真的事。门诊里见过太多拖到听力所剩无几才来的病人，让她觉得光会做手术远远不够。老年性聋、中耳炎、突发性耳聋是三大“听力杀手”。她见过不少老人因听

不清不愿出门、变得沉闷，其实尽早戴助听器，既能延缓听力下滑，也能让老人重新愿意交流。

儿童听力问题更易被忽视。孩子说话晚、喊几遍不回应、电视音量开得大，家长常归结为“贵人语迟”。曾有个10岁男孩，患中耳胆脂瘤导致听力下降，家人一直当抽动症治，差点错过手术时机。张美兰因此大力推广耳聋基因筛查，尤其有家族史者，早查早干预能从源头减少遗传性耳聋。

突发性耳聋救治有严格“时间窗”，听毛细胞坏死不可再生，超过三个月基本无力回天。她特别提醒年轻人，长时间大音量戴耳机易造成高频听力损伤，常规体检难发现。而80%的耳鸣与熬夜、焦虑、压力有关，越刻意去听反而越重，调整作息往往是第一步。

看着患者从沉默寡言到喜笑颜开，张美兰感慨：“我最有成就感的，就是让病人听见声音。”从手术台到乡村诊室，从政策惠民到科普筛查，她始终站在听障人群身前，为他们架起那座通往有声世界的温暖桥梁。

秋日时节，如何照顾好肛肠健康？

入秋后燥气当令，昼夜温差加大。燥邪易伤津液，若饮水不足、蔬果摄入减少、久坐不动或辛辣温燥食物偏多，肠道失于濡润，粪便干硬，便秘、痔疮、肛裂等肛肠问题极易诱发或加重。下面就教您科学照顾肛肠健康的方法。

常见不适症状

痔疮 便后鲜红血迹、肿胀、脱出、瘙痒或疼痛。

肛裂 排便时或便后刀割样疼痛，伴少量鲜红出血。

便秘 排便次数减少、粪便干硬、排出费力或排不净感。

肛周皮肤问题 干燥、瘙痒、红疹或摩擦不适。

肛周脓肿 持续加重的疼痛、红肿或硬块，伴发热、乏力，需尽快就医。

中医辨证论治

秋季燥邪主令，燥胜则干，易伤肺与大肠。肺津不足则大肠失于濡润，传导失常，多见大便干结。加之秋凉后喜食辛辣温补或久坐少动，内外相合，易生湿热、血瘀、津亏、气虚等证。

中医讲究辨证论治。同样是便秘，有燥热、气虚、血虚、阳虚之别；同样便血，可能由痔、肛裂或其他肠道疾病引起。科普理论有助理解调养思路，但不能替代面诊、指检或肠镜检查。

日常调护，做好五件事

1. **饮食润燥，不必盲目“进补”或“排毒”**

饮食宜滋润、清淡、均衡。适量增加梨、银耳、百合、芝麻、蜂蜜等润燥之品，保证蔬果、全谷物摄入，补充膳食纤维，足量饮水。辛辣、油炸、烧烤及温燥食物食用后若便血或便秘加重，应减少或暂停。山药、黑芝麻、核桃可作日常食材，但不宜视作治疗痔疮的特效品。

2. **保持大便柔软规律**

有便意及时排便，避免忍便。排便时不看手机、不久蹲、不过度屏气用力。粪便长期干硬，先调整饮水、膳食纤维和活动量；不改善则咨询医生，不可长期自行服用泻药。

3. **减少久坐，适度活动**

久坐、久站会加重肛门局部不适。每隔一段时间起身活动，温和步行更易坚持。提肛或盆底肌练习以舒适为度，急性疼痛或术后恢复期应暂停。

4. **温和清洁，避免刺激**

便后以柔软纸巾轻擦或用温水清洗，避免用力摩擦。清洗后轻轻吸干，穿宽松透气的棉质内衣。温水坐浴可缓解轻度不适，但水温不宜过高，时间不宜过长，不可自行添加消毒液或刺激物。

5. **规律作息，稳定情绪**

秋季易生悲凉情绪，焦虑紧张影响肠道节律。保证休息、规律进餐，配合散步、深呼吸等放松方式，有助维持肠道功能。

这些情况不要只当“痔疮”

便血反复、量较多，或伴头晕、乏力。

黑便、暗红色血便，或血液与粪便混合。

肛周疼痛持续加重，出现红肿、硬块、脓性分泌物或发热。

排便习惯持续改变、腹痛、体重下降或贫血。

症状持续一至二周末缓解，或反复发作。

年龄较大、有肠息肉或结直肠癌家族史。

中药、中成药和外治法

中药内服、外洗、熏蒸或中成药，均应在明确诊断和辨证基础上使用，不可自行套用。使用抗凝药、降压药、降糖药者，孕妇、哺乳期女性、儿童、老年人及肝肾功能异常者，使用中药前需咨询医生。使用后出现皮疹、腹泻、腹痛等不适，应立即停用并就医。

关于肛周脓肿

肛周脓肿不是普通“上火”。出现持续跳痛或胀痛、局部红肿硬

块、坐立困难、发热等，应尽快到肛肠外科或普外科就诊。

日常调护，远胜事后补救

秋季养护肛肠，贵在“润”而不在“猛”。按上述建议调护，大便润泽通畅，排便无需过度用力，痔疮和肛裂不易诱发；肛周保持干爽，瘙痒减少；饮食润燥得当，肠胃不伤。

反之，若忽视秋燥，贪食辛辣温补，饮水不足，久坐不动，粪便干硬，肛周血管持续淤血，小痔疮可肿成血栓甚至嵌顿。肛周干燥搔抓破损后易感染，轻则毛囊炎，重则脓肿，需切开引流。将便血总归咎于“痔疮”，可能掩盖肠道息肉或肿瘤，错失早期诊治时机。

秋日养生，重在顺应天时。饮食滋润、足量饮水、保持大便柔软、避免久坐久蹲、温和清洁，便是最好的预防。

湘潭市第一人民医院
主管护师 王立霞

