

关注老年人听力健康 共享幸福人生

在3月3日第14次全国“爱耳日”即将来临之际,笔者就这次“爱耳日”宣传教育活动的主题、关注老年人听力健康的重要性和我区如何搞好这次宣传活动,采访了区残联康复工作负责人。

问:这次“爱耳日”宣传教育活动的主题是什么?

答:第二次全国残疾人抽样调查显示,我国60岁以上老年人患听力障碍的比例高达11%。据此推算,我国60岁以上老年听力障碍者总数超过2000万。我区86960名老年人中患老年听力障碍者也占有相当比例。

听力障碍严重影响老年人身心健康,不仅直接导致沟通交流障碍,还会引发多种心理问题,严重地损害老年人的生活质量及家庭关系、社会和谐。

为唤起全社会关注老年人听力健康,推进我国老年听力障碍预防与康复工作,中国残联等相关部门特将2013年第14次全国“爱耳日”宣传教育活动主题确定为:“健康听力,幸福人生——关注老年人听力健康”。

问:老年人听力障碍的原因是什么?如何早期发现?

答:听觉系统包括外耳、中耳、内耳以及与大脑皮层相连的听觉神经。外耳负责收集声音,经中耳的鼓膜和听小骨传导至内耳,内耳的毛细胞负责感受声音并区分不同的音调,毛细胞再将声音信号通过听觉神经传入大脑皮层的听觉中枢,从而能够感知声音并正确区别。所以其中任何一个环节出了问题都会造成听力障碍。

老年人听力障碍最普遍的原因是:与内耳毛细胞及听神经的生理退化有关。内耳毛细胞部分缺失、变性,听神经纤维数量减少并退化,使老年人呈现出不同程度的听力障碍;这种改变不可逆,药物或手术治疗基本无效果。其他因素如:噪声接触,耳毒性药物,精神压力,饮食结构,代谢性疾病等都会对听力产生影响。

当老年人出现听到别人的谈话却不太明白、要求别人重复他们所说的话和电视的音量调得比以前大等状况时,就应尽早带老人到



医生正在对居民进行听力测试。刘会生摄

医院耳鼻喉科、听力语言康复中心或助听器验配机构进行听力测试,以发现老年人听力障碍。

问:听力障碍给老年人身心健康带来哪些危害?

答:听力障碍不仅直接导致老年人沟通交流障碍,还会引发多种心理问题,严重损害老年人的生活质量及家庭关系、社会和谐,危害老年人身心健康。

一是听力问题。正常情况下,我们的听力能区分出几十万种声音音位差别。一旦出现了障碍,听不见汽车鸣笛易出交通事故;听不见敲门声不知道有客人来访;听不见电话铃声无法与亲朋好友交流信息;看电视听不清对话就不知其所云等等。

二是交流问题。听力下降的危害更多的是由沟通障碍派生出的危害。听力障碍老人与他们的配偶及子女交流的数量和质量每况愈下,家人经常要大声嚷嚷并不断重复话语才能让老人听见,电视声也往往大得不能忍受,打电话更是说不清楚弄不明白。久而久之,再亲密的老伴儿也会情绪低落,再孝顺的儿女也不愿和老人交流,老人也觉得受了冷落。

三是心理问题。由于听力、交流存在困难,使老年人不愿意与外界交流,久而久之形成了内向、孤独、不合群、缺乏自信、焦虑、失眠、沮丧、自责、有压迫感、愤怒、逃避现实、缺乏安全感等心理问题。

四是生理上的危害。许多老年人听力下降后没有得到有效的干预,日积月累会出现反应迟钝,甚至患脑退化症(老年痴呆症),而自己却浑然不知。

问:老年性听力障碍症状是什么?应如何采取干预措施?

答:典型的老年性听力障碍类型为感音神经性听力障碍,主要表现为:言语分辨率明显下降,即“能听到声音但分辨不清”,这一现象在嘈杂环境中尤为明显。多数有听觉重振现象,即“小声说话听不到但大声时又觉得太吵”。60%的老年听障者还伴有高音调耳鸣。

同前所述,感音神经性听力障碍并不能进行根本治疗,要想提高言语交流能力必须借助听觉康复设备,如助听器。从康复角度来讲,科学选配助听器、植入人工耳蜗、听觉辅助设备、进行听力康复训练等都是有效解决听力障碍的方法。

问:老年听力障碍可预防吗?

答:老年听力障碍预防应从五个方面入手。一是从病因方面预防:积极治疗如高血压、糖尿病、心血管疾病等代谢性或慢性疾病。二是从药物方面预防:避免药物性耳聋,应慎用药物。必须使用时,一定要仔细了解家族史,以排除家族特异性;使用时要严格掌握剂量和方法,使用中要严密注意不良反应并定期检测听力,一旦出现耳鸣、耳聋、面部蚁行感时,应立即停药并采取相应治疗措施。三是从噪声方面预防:避免噪声伤害。第一、不去KTV或打击乐很响的舞厅;第二、使用MP3耳机时要注意劳逸结合,建议每次聆听时间不超过30~60分钟,音量不超过60%;第三、对于老年听力听障者,应尽量避开强噪声环境,保护残余听力。第四、助听器必须专业验配,避免因助听器验配、调试不当造成听力再次受损。五是避免意外伤害造成的听力障碍。包括:颅脑外伤及颞骨骨折损伤内耳结构;耳廓

冲击伤造成鼓膜穿孔;因强烈震荡引起内耳损伤。

问:你讲的这些预防措施太专业,老年人在生活中应如何健耳健听呢?

答:一是保持乐观情绪。当人情绪激动时,内耳小动脉血管就会发生痉挛,导致血行障碍,内耳供氧不足易发生耳聋。

二是调整饮食结构,多食含锌、铁、钙丰富的食物,可有效扩张微血管,从而促进内耳的血液供应,防止听力减退。

三是慎用或禁用对听神经有损害的药品。用药之前应仔细阅读药品说明书或向医生询问是否有耳毒性,家族中有耳毒药物过敏史者应慎用药物。

四是避免噪声的接触。耳朵长时间接触噪声可导致噪声性聋,因此应远离噪声。

五是经常按摩。按摩耳廓,提捏耳垂,按摩风池穴等。也可闭目静坐,将两手食指分别置入两耳孔中,然后迅速离开两耳孔,如此连续10次。此运动被中国传统医学认为有醒脑健智、聪耳明目的作用。

六是不要随便掏耳朵。外耳道皮肤较娇嫩,与软骨膜连接比较紧密,血液循环差。掏耳朵时如用力不当易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疖肿、发炎,还有可能伤及鼓膜,造成鼓膜穿孔,导致听力下降。

总之,听力言语能力的康复要靠多方的努力,但老年听障者本人心态的调整和积极应对才是最重要的,让我们大家一起努力吧!

问:我区今年的宣传活动有哪些内容和形式呢?

答:3月3日,区残联、广宁街道残联和太阳花听力言语康复中心将联合在广宁街道开展主题宣传教育活动。

“爱耳日”期间,区残联将在《石景山报》上开辟专版,宣传听力健康相关知识。各街道(社区)残联将联合驻地属医疗机构、特殊教育学校和民办听力康复机构,举办“健康听力,幸福人生——关注老年人听力健康”为主题的宣传活动,通过宣传横幅、宣传展板,设立咨询台,发放宣传材料、播放防聋知识光盘、举办专题讲座及研讨会等多种形式,向广大群众特别是老年人,广泛宣传保护听力健康的科普知识。刘会生 张劲松整理

京源学校

高三学生“百日宣言”

本报讯(通讯员徐继伟)2月25日,新学期开学第一天,京源学校举办了高三年级“百日宣言”活动。

同学们都事先把自己的感言做成了一张张PPT。活动中,随着屏幕的切换,每位同学都大声地说出了自己对高考、对生活、对人生的认识和体悟。从“积一时之跬步,臻千里之遥程”、“生命中最快乐的是拼搏,而非成功”、“天再高又怎样,踮起脚尖就更接近阳光”等感言,从中可以看出高三学生们的乐观、勤奋、高远和成熟。在集体宣誓环节,同学们用坚定的目光和洪亮的声音表达了自己的勇气和决心。

学校负责人说,本次活动让学生重温了理想,振奋了精神,同时也能让学生感受到了时间的紧迫,相信大家会为自己的高中生活添上最精彩的一笔。

京源学生“补过”元宵节

本报讯2月25日,虽然元宵节已经过去一天,但京源学校还是利用班会时间举行了元宵节庆祝活动。

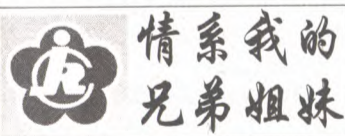
活动以班级为单位组织,丰富多彩。除了讲述节日由来、朗诵诗歌、猜字谜等活动外,有些班级还有说相声、小提琴演奏、做花灯等创意表演,但最“意外”的莫过于高二(3)班同学们自己动手“做、煮、吃”汤圆。看着沾满面粉的一双双小手和围在锅边急切等待的眼神,你就知道他们有多么的激动和快乐了。徐继伟

古城中学

新学期先给班主任上课

本报讯2月23日,古城中学举行了开学前的教师培训,邀请原八中校长龚正行等知名教师就加强学生学习的管理和做好班主任工作进行了培训。

为期一天的培训主要围绕学生的学习管理以及怎样做好班主任工作展开。龚正行以自己从教多年的教育教学经验出发,重点阐述了对学生的学习管理和班主任工作的观点。他从专业、科学的角度,通过调查数据分析了造成学生学习困惑的原因,提出要从调动学生的学习积极性、加强学生学习的科学性、了解学生的知识和能力状况等方面入手解决问题。在谈到如何做幸福、快乐、有成就的班主任时,西城德育研究室主任丁榕老师重点从教师择业、创业、乐业、敬业、爱业方面道出了教师职业中的苦中有乐、乐中施爱、爱中得福的行业特色,告诫老师们在班主任工作中要做好多种角色转变,做一个专业化的班主任。孙继红



北京大学首钢医院内科心血管专业成为硕士研究生培养点

2012年11月,经北京大学学位评定委员会审核批准,北京大学首钢医院内科学心血管病专业成为北京大学医学部硕士研究生培养点。

申请成为北京大学医学部的研究生培养点,需要科室在人员结构、学术氛围、科研能力、临床工作特色及主要设施等方面都能满足培养科学或专业学位研究生的需要。内科心血管专业成为北京大

学医学部硕士研究生培养点,标志着北京大学首钢医院在不断拓宽高层次医学人才培养范围以及在临床、教学和科研工作方面形成了同步发展的良好态势。

内科研究生教育工作的开展,不但能够进一步锻炼和提升我院师资队伍的教学水平,还可以通过教学相长,加快医院的学科建设,推动学科全面发展,促进医、教、研之间的良性循环。

市社管领导到金顶街社区卫生服务中心检查冬季流感防控工作

近日,北京市及石景山区社管中心到金顶街社区卫生服务中心检查冬季流感防控工作。

金顶街社区卫生服务中心主任东黎光介绍了中心冬季流感防控工作,并陪同察看了就诊病人的预检分诊、发热筛查室、物资及流感救治药品的使用和储备情况以及宣传材料的发放。

为了加强冬季流感防控工作,按照区社管中心的部署,中心成立流感防治领导小

组,制定社区发热排查工作流程,通过显示屏滚动播放流感防控宣传知识,发放宣传材料,做到健康知识到人,为公众解疑释惑。同时要求预检分诊人员做好发热病人筛查、登记;为上呼吸道感染病人发放一次性口罩,做好消毒隔离;配备“金花清感颗粒”等流感救治药品以及防控物品的准备,做好流感防控的第一道防线,保障人民群众身体和生命安全。

北大首钢医院金顶街社区