

# 健康听力从初级耳科保健做起

2014年3月3日是第15次全国“爱耳日”，为进一步做好我区第15次全国“爱耳日”宣传教育活动，就2014年爱耳日活动的主题、内容和实施步骤，做好初级耳科保健的意义，笔者日前采访了区残联康复部门的负责人。

问：今年爱耳日的主题是什么？什么是初级耳科保健？

答：今年爱耳日的主题是“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”。

初级耳科保健是指最基本的，人人都能得到的，体现社会平等权利的，百姓和政府都能负担得起的耳科保健服务。其核心是向公众普及最基本的耳科保健知识，提高爱耳、护耳意识，并向听力残疾人普及最基本的耳科保健及听力康复知识和技能，增强自我康复能力，防止听力残疾进一步加重。初级耳科保健的主要措施包括：提高护耳意识，做好围产期、产期保健，免疫规划，耳毒药物，噪音防控，常见耳病治疗，听力筛查，基因干预9个方面。

问：为什么听力残疾预防要从初级耳科保健做起？

答：据世界卫生组织资料：2013年全球有听力残疾人3.6亿，占全球总人口的5.3%。听力残疾人中50%可通过采取适当措施加以预防，做好初级耳科保健是预防听力残疾的

基本途径和有效手段。

党和政府历来重视初级耳科保健工作。由于我国人口众多、发展不平衡，城市社区等地卫生服务能力尚待提高，初级耳科保健工作还存在不少困难和问题，做好初级耳科保健工作意义重大，势在必行。

问：做好初级耳科保健对预防听力残疾有哪些好处？

答：做好初级耳科保健工作能增强人们爱耳、护耳意识，掌握基本的耳科保健知识和技能，推动基层初级耳科保健工作的顺利开展。

问：听力异常都有哪些表现？

答：不同年龄段的人群听力异常表现不同。儿童有7种表现：一是在正常环境下对说话人发出的言语指令无反应或反应迟钝；二是由于听不清或听不到外界的言语声，与同龄人相比，言语发展迟缓；三是由于听不清或听不到老师讲课和同学谈话内容，学习能力较差，学习成绩不理想；四是由于听不清或听不到音乐声，对唱歌跳舞等活动表现消极；五是由于听不清某些音，“z、c、s”等清辅音发不准；六是经常要求家人重复说话才能明白内容或经常要求把电视音量放大；七是上课注意力不集中或提问时经常答非所问。

成人的听力异常表现有8种：

一是听不见或听不清门铃声、电话铃声、女性或小孩说话的声音；二是在餐厅、商场等公共场所交谈或聆听有困难；三是时常感觉其他人说话喃喃，咬字不清；四是时常要求别人重复说话才能明白别人说话的内容或经常出现答非所问的情况；五是常常将电视机或收音机音量调大；六是不能有效地利用电话交谈；七是时常听不到别人在背后的呼唤；八是在开会或小组讨论时难以听清别人所说的话。

问：保健工作往往要从预防抓起，在日常生活中我们如何开展预防工作？

答：预防工作可以分为孕期、婴幼儿期、青少年期和中老年期，首先是孕期，一是准妈妈在怀孕期间应适当活动、保持愉快心情以提高机体免疫力；二是准妈妈在进行胎教时应选择韵律舒缓，节奏感不是太强的音乐间接让胎儿听，切记不可直接将耳机等设备放在腹部，否则容易造成胎儿听力损伤；三是准妈妈在怀孕期间尽量远离放射性辐射，尤其是腹部放射性照射；四是准妈妈在妊娠早期，应禁止使用氨基糖甙类抗生素（如链霉素、卡那霉素、庆大霉素等），奎宁类药物，阿司匹林类等耳毒性药物，否则有可能引起胎儿听力损伤；五是准妈妈在妊娠初期（三个月内）应避免去人流集中的地方，以免感染流感、风疹、麻疹、疱疹、腮腺炎等疾病，因为这些疾病很容易导致胎儿听力损伤；六是准妈妈要遵照医嘱定期进行孕

期检查，防止早产、流产、难产导致胎儿听力损伤。

第二是婴幼儿期，一是避免意外伤害，引起听力损伤；二是防止中耳感染，尽量不要让污水进入耳内；三是积极防治传染病，按时接种疫苗；四是避免噪声污染，避免太大的声音刺激；五是警惕药物致聋，慎用链霉素、庆大霉素、卡那霉素等药物；六是细心观察婴幼儿的听力发育，及时进行新生儿听力筛查。

第三是青少年期，主要是注意科学用耳。要避免长期配戴耳机，经常戴耳机听音乐的人应掌握“60~60”原则，即听音乐时，音量不要超过最大音量的60%，连续听的时间不要超过60分钟；耳机最好选头戴式的，它比耳塞式耳机对听力的损伤要小；尽量不要长期在嘈杂环境下学习、生活。

第四是中老年期，主要是预防听力减退。一是积极参加文化娱乐活动，加强体育锻炼，保持身心愉快；二是注意避免噪音；三是戒烟忌酒；四是多食富含钙、磷的食品；五是积极治疗原发病，如高血压、高血脂、糖尿病等老年性疾病的防治；六是慎用药物，特别是一定要慎重使用有损听神经的毒性药物，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等。水杨酸类制剂也应慎用。

问：如果家里出现永久性听力损失患者，应该如何康复？

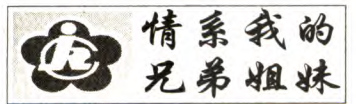
答：对永久性听力损失患者首先应在耳科医师或听力师的指导下，综合分析其听力状况和其他方

面需求的基础上，选择配戴助听器或植入人工耳蜗，确保其能听清楚声音；对于患有永久性听力损伤的儿童，最好及早进入专业的听力语言康复机构，在专业人员的指导下接受系统的听力语言康复训练，确保能全面康复，顺利融入社会；对于患有永久性听力损伤的成年人，也应在专业人员的指导下学会聆听、看话（唇读）和听觉训练的方法，从而保持现有的言语交流能力，以防止其言语分辨功能持续衰退。

问：听了你的细致解答，我感到今年爱耳日的宣传教育太重要了。我区将如何组织今年的爱耳日宣传活动？其主要内容是什么？

答：区残联将与区卫生局等残联工委成员单位、各街道将于爱耳日在医院、各街道、社区举办为期一周的爱耳日宣传教育活动。届时，区残联将利用残疾人家庭康复培训学校开展“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”的专题讲座活动。并在《石景山报》上开辟专栏，宣传听力健康的相关知识。各街道残联将联合辖区医疗机构和民办听力康复机构，举办“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”为主题的宣传活动，采取悬挂宣传横幅，制作宣传展板，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，向广大群众特别是围产期及产期的孕妇，广泛宣传保护听力健康的科普知识。

刘会生 张劲松供稿



## 防御雾霾八大法

近日，雾霾袭城。雾霾对身体的影响较大，尤其是对心脑血管和呼吸系统疾病高发的老年人群体。

雾霾对人体有哪些危害？

(1)对呼吸系统的影响。会引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

(2)对心血管系统的影响。除了癌症，雾霾天还是心脏杀手。雾霾天气空气中污染物多，气压低，容易诱发心血管疾病的急性发作。有研究表明，空气中污染物加重时，心

血管病人的死亡率会增高。阴霾天中的颗粒污染物不仅会引发心肌梗死，还会造成心肌缺血或损伤。雾霾笼罩时气压较低，空气中的含氧量有所下降，这时易感到胸闷。潮湿寒冷的雾和霾，还会造成冷刺激，导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时，雾霾中的一些病原体也会导致头痛，甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。

(3)雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱，使空气中的病原微生物聚集并且活性增强，传染病发病增多。目前流感为主要呼吸道传染病，也正处行高发期，雾霾天气可能会使流感发病进一步增加。

(4)由于雾天日照减少，儿童紫

外线照射不足，体内维生素D生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长迟缓。

(5)影响心理健康。阴沉的雾霾天气由于光线较弱及导致的低气压，容易让人产生精神懒散、情绪低落及悲观情绪，遇到不顺心的事情甚至容易失控。

面对来势汹汹的雾霾，我们要积极行动起来，有效防御雾霾的侵袭。

(1)保持良好的身体状况，均衡饮食、饮食要清淡，多喝水、注意增减衣物、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。

(2)减少外出，缩短室外活动时间，年老体弱者和孩子、特别是患有心脑血管疾病的居民更应注意保

护，外出时注意增减衣物，注意保暖，要尽量戴口罩。

(3)外出后回家及时清洗雾霾。雾霾天气外出回家后要及时将附着在身体上的“霾”清理掉，防止PM2.5等细颗粒物的危害，做到勤洗脸、漱口及清洗鼻腔。

(4)老年人在雾霾天气时不要在室外晨练，建议只在室内做些简单活动，并减少活动量。

(5)注意保持室内空气卫生，极端天气期间不利于开窗通风，因此在这段时间应禁止和减少室内吸烟、过度烹炸食品和烧烤等加剧室内空气恶化的活动。

(6)注意调节情绪。心理脆弱、患有心理障碍的人在这种天气里会感觉心情异常沉重，精神紧张，情绪低落，这类人群在雾天要注意情绪调节。可以在家看看喜剧类电视剧或听听相声等。

(7)行车走路要倍加小心。中等和重度雾霾天气下，能见度较低，视线差，驾车、骑车和步行的人们都应多加小心，特别是通过交叉路口和无人看管的铁道口时，要减速慢行，遵守交通规则，避免发生交通事故。

(8)本市目前正处于流感等呼吸道传染病的高发季节，建议老人和孩子少去人群拥挤、空气流通差的密闭场所，远离有呼吸道症状的患者，到医院就诊时要戴口罩。

区疾控中心供稿



## 冠心病二级预防，你达标了吗？

冠心病二级预防，就是指对已经发生冠心病的患者早发现、早诊断、早治疗。目的是改善症状、防止病情进展和复发、改善预后。预防的主要措施是控制危险因素和持续可靠的药物治疗。控制危险因素包括控制血压、降低胆固醇、戒烟、控制饮食、治疗糖尿病、体育锻炼等；药物治疗应达到“双有效”，即有效药物、有效剂量，切忌吃吃停停，突然

停药，不但效果不好，而且更危险。同时要加强对公众健康教育和提高遵医行为。

冠心病二级预防措施的目标要求：

①血压： $<140/90\text{mmHg}$ ，合并糖尿病、心衰、慢性肾脏病者 $<130/80\text{mmHg}$ 。

②血脂：低密度脂蛋白LDL-C $<2.6\text{mmol/L}$ 。

③血糖：糖化血红蛋白 $<7.0\%$ ，最好空腹血糖 $<6.1\text{mmol/L}$ ，餐后血糖 $<7.8\text{mmol/L}$ 。

④体重指数(BMI)：低于25，如果 $\text{BMI} \geq 25$ 则要求达到腰围男 $<90\text{cm}$ ，女 $<80\text{cm}$ 。

⑤运动：根据心功能情况做力所能及的活动或锻炼，每周5天，每天30分钟。

⑥吸烟者须戒烟，包括被动吸

曲华清，女，副主任医师，北京大学临床医学硕士。从事心血管内科工作近20年，擅长高血压、冠心病、急、危重症的抢救与诊治及冠心病的介入诊断治疗，完成冠心病介入诊断与治疗病例逾500例，曾参与国家“十一五”攻关研究课题。

· 出诊时间为每周三上午。

北大首钢医院心血管内科