

老年人“耳背”伤及身心

专家建议定期做听力检测必要时尽早配助听设备

健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻名专栏



只是“耳背”还会对老年人身心健康造成多重伤害。照片由受访单位提供

6月最后一周为“全国老年健康宣传周”，今年主题为“维护老年听力健康 乐享幸福晚年”。耳聋是老年人最常见的慢性病之一，世界卫生组织预计，到2025年，60岁及以上人群中，将有超过5亿人患有与年龄相关的严重听力损失。市人民医院耳鼻喉科专家表示，听力障碍对老年人的影响不只是“耳背”，还会对老年人身心健康造成多重伤害。听力障碍直接导致交流困难，影响老年人的日常生活，妨碍他们与社会正常联络沟通，并可引发抑郁、认知障碍等多种疾病，还被证实会增加交通事故、跌倒的发生概率。

专家提醒老年人日常生活中要有爱耳、护耳意识，保持健康用耳习惯，合理使用耳机，减少在高噪声环境中的暴露时间。当老年人发现有听力减退趋势，最好每年做一次听力检测，了解听力状况，并根据需要采取适当治疗措施，必要时尽早到专业机构配戴合格合适的助听设备。

小声听不见大声受不了 说话爱打岔都是耳聋症状

近日，68岁的王大爷很着急地来到市人民医院耳鼻喉科就诊，“医生，我的左耳突然听不到声音了，还感觉到耳闷、耳鸣，还稍微有点头晕，是怎么回事呀？还能恢复正常吗？”经过详细检查，医生发现王大爷患了突发性耳聋。

该院耳鼻喉科杜玉晓副主任医师说，老年人听力损失通常表现为两种情况：

第一种是突发性耳聋。老年人突发耳聋常见于以下三种情况：外耳道内耵聍堵塞；耵聍就是“耳屎”，有些老年人耵聍较多，洗头或者洗澡时耳朵不小心进水，耵聍就会膨胀堵塞外耳道，引起耳聋。也有些老年人掏耳朵时会把耵聍捅到外耳道深处堵塞外耳道也可引起耳聋。急性中耳炎：有的老年人坐飞机、登高或

者感冒后可能出现耳闷耳聋，很可能是中耳炎引发。血管病变：还有些老年人在劳累、生气、熬夜后突然耳聋，多是供应耳朵的血管痉挛或者堵塞引起了感音神经性耳聋。突发性耳聋要尽快到医院就诊，找到原因，越早接受治疗听力恢复的可能性越大。

第二种是随年龄增长，双耳的慢性进行性耳聋，俗称老年聋。老年聋有三个特点需引起老年人重视：一是老年性耳聋大多是双耳聋，耳聋程度可不一致，但均呈现慢性、进行性、不可逆的特点。二是“语言的分辨能力差”，就是“只闻其声，不解其意”，很多老人就表现为“爱打岔”。三是一部分人有“重振现象”，即存在“小声听不见，大声受不了”的现象，许多老人都有这种体会，低声说话时喜欢用手挡住耳廓倾听，当别人大声漫谈时，又觉得太刺耳。生活中绝大多数耳聋老人都是老年聋，由于听力损失缓慢，往往不易察觉，也不能引起老人及其家人的足够重视，但其危害却不容忽视。

噪音损伤听力不可逆 多种措施减缓听力损失

杜玉晓说，老年人听力下降一方面与人体

衰老相关，随着年龄的增长，耳内细胞老化甚至失去功能，导致听力逐渐减退。另一方面也与环境因素关系密切。噪音是导致听力损失的重要因素。特别是年轻时时期的噪声接触史会在老年时期表现出明显的听力损失。噪音对听力的影响是不可逆的。另外，吸烟、酗酒等不良生活习惯以及高血压和糖尿病等慢性性疾病，都可能损害老年人听力。他认为老年人可以从以下方面入手预防和减缓听力损失：

使用防护设备 在噪声环境中使用耳塞或降噪耳机等设备以降低音量，减少噪音对耳朵的损害。

合理使用耳机 使用耳机遵循“666原则”即连续使用耳机时间不超过60分钟，聆听环境噪声不高于60分贝，音量不超过60%。

改掉掏耳朵习惯 每年可检查一次外耳道，有耵聍可及时取出。外耳道内有少量的耵聍是正常的，有保护外耳道的作用。耵聍过多时可自行脱落，外耳道过于干净，发炎的概率反而会增高，还会引起耳痛耳痒等不舒服的症状，外耳道没有不舒服不需要掏耳朵。

避免用力擤鼻涕 感冒要及时治疗，以免细菌病毒通过咽鼓管进入中耳引起中耳炎。

心脏“乱跳”三次消融难“心安”

从3万次到0次泰心医院成功治疗顽固室早

医疗动态

“犯病的时候，我感觉心脏好像猛地‘咯噔’一下，有时候还会连着好几次，就好像心脏在里面乱跳了一阵。它乱跳一次，我就心慌好半天，那是一种说不出的难受。”最近，曾接受过三次射频消融术治疗的张先生终于在泰达国际心血管病医院（简称泰心医院）摆脱了困扰他多年的室性早搏。

66岁的张先生从3年前开始，总有心慌、心悸的感觉。在当地医院检查后，被诊断为室性早搏，频率高达24小时3万多。张先生对早搏特别敏感，日常生活受到严重影响。药物治

疗的效果并不明显，射频消融手术成为张先生的唯一希望。在当地不同医院，他先后三次接受射频消融术，但术后很快就复发了。

张先生抱着试试看的态度来到泰心医院。该院内七科主任史东详细询问病情，仔细查阅检查报告后，初步判断张先生室性早搏起源点位置非常隐蔽，靠近心室壁内部，普通射频消融的能量无法将其彻底消除，这也是此前三次手术治疗没能成功的原因。史东带领团队详细会诊、全面讨论了张先生的病情，为他制定了周密的手术计划。术中，在三维系统引导下，史东精准定位室性早搏起源点，在该点附近的心内膜、心外

膜进行了立体全方位巩固消融，达到了根除病灶的目的。目前张先生康复出院已三周，复查结果显示室性早搏频率已从术前的24小时3万次降低到仅0次。心慌、心悸也完全消失。心脏不再“乱跳”，让张先生的生活质量得到了显著提升。

据史东介绍，通常人的心跳就像音乐的节拍一样匀速、规律，每次心跳的时间间隔大致相同。当心跳的规律发生改变，有些心跳像抢拍子一样提前出现，在医学上就叫做过早搏动，简称早搏。一些特定位置的心肌细胞发生了过早搏动，就是室性早搏。室性早搏的患者如果没有明显症状，心脏结构也没有明显改变，大可不必过度焦虑，可以观察或者服用药物治疗。但对于24小时室性早搏多于1万次、不适症状明显，且至少一种抗心律失常药物治疗无效的患者则需要积极处理，以免发展成心律失常性心肌病，导致心脏扩大、心力衰竭等严重后果。

通讯员 王鹏

酸梅汤也需“量身定制”

五款配方适宜不同体质

饮食营养

近期，古法酸梅汤火爆全网，迅速攻占年轻人的社交平台，各地医院和中药房也涌现大量年轻人来开方、抓药。中医专家表示，酸梅汤是我国历史悠久传统消暑饮料，夏季喝酸梅汤有解暑、养阴生津的功效。传统酸梅汤主要是用山楂和乌梅熬制，配少许陈皮和糖制成。市中研院附院治未病科日前依据不同中医体质类型，对传统配方加减化裁，为不同体质人群“量身定制”了酸梅汤配方。

据了解，此次推出的五款酸梅汤是在乌梅、山楂、陈皮各10克、甘草3克以及冰糖适量的传统配方上，针对不同体质加入了适宜的药材。比如湿热质人群适用的清利湿酸梅汤另添加了淡竹叶10克、茯苓12克；血瘀质人群适用的活血化酸梅汤另添加了玫瑰花6克、郁金6克；气郁质人群适用的疏肝解郁酸梅汤另添加了玫瑰花6克、薄荷3克；特禀质人群适用的健脾消积酸梅汤另添加了山药10克，该配酸梅汤也适合过敏人群饮用；平和质人群适用的养阴生津酸梅汤可将乌梅增至20克。

通讯员 陆静 雷春香

健康红绿灯

易发炎症破坏邻牙 阻生智齿应尽早拔除

智齿术语称“第三磨牙”，即口腔内第3颗磨牙，从正中的前门牙往里数是第8颗牙齿，它常常在20岁左右萌出，也有30岁至50岁萌出的，有的人也可能终生不萌出。通常智齿会有上下左右四颗，但很多人会发现自己没有四颗，甚至一颗也没有，这可能是因为它埋在牙龈甚至骨头里，外面看不到，当然也有少数人天生没有智齿。

智齿常常不能像其他牙齿一样顺利长出，这是人类进化的结果。古代人类是依靠生食粗糙的野生植物及动物生存，他们拥有32颗牙齿和硕大的颌骨。随着人类社会的进步，食物更加精细，牙的功能逐渐减退变得圆钝，支持牙的颌骨也明显退缩变小，排列32颗牙齿就会拥挤。20岁左右智齿开始长的时候，颌骨常常就没有它的位置了，因此造成了智齿萌出困难，也就是口腔科医生常说的“阻生”。

医生往往建议尽早拔除阻生智齿。原因主要有两个，一是易发生“智齿冠周炎”，即智齿周围的牙龈等软组织易产生炎症，发作时常表现为肿胀、疼痛，严重时会出现面部肿胀，局部形成脓肿，张口受限，饮食困难，全身发热，严重的甚至并发颌骨骨髓炎。如果不及时拔除智齿，这种情况会反复发作。二是危害邻牙。由于阻生智齿容易与邻牙之间嵌塞食物滋生细菌，且智齿位置靠后不容易清洁到位，使邻牙形成虫牙，发现时一般已出现牙疼症状，大多已需要做根管治疗，有的甚至到了无法保留牙齿的地步。

作者系市口腔医院口腔外科门诊白希婧

健康速递

市妇女儿童保健中心 开设中医近视防控门诊

市妇女儿童保健中心中医近视防控门诊日前开诊。该门诊将通过耳穴压丸治疗、湿敷推拿按摩治疗、揲针治疗和针刺治疗等中医疗法进行儿童近视防控。家长可以通过微信小程序搜索“天津妇儿掌上通”预约挂号，点击“儿童预约”进入中医近视防控门诊进行预约。

通讯员 杨晓晓

无“微”不至 腰椎危机早解除

74岁的张阿姨患脊柱侧弯、腰椎管狭窄10年，经常腿疼、腿麻、抽筋，驼背也逐渐加重。由于传统腰椎手术创伤大、风险高，她一直保守治疗，但疗效难以维持。今年4月，张阿姨在市环湖医院神经脊柱外科接受了OLIF腰椎微创手术，手术切口仅有1厘米左右，术后很快能下床活动，多年的疼痛也完全消失。

什么是OLIF手术？为什么说它是一种颠覆传统的脊柱微创技术？它可以用来治疗哪些腰椎疾病？7月2日20:10，天津电视台教育频道《百医百顺》邀请市环湖医院神经脊柱外科专家团队，为大家讲解腰椎疾病微创手术治疗方法。

通讯员 姜红

足不出户 办理分类广告

分类信息刊登项目

- 公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 免责声明
- 指定承租
- 生日祝福
- 结婚启事
- 资产债权公告
-

此微信为线上唯一官方办理渠道>>>

同微信



联系电话>>> 81316697 17622997767

地址>>> 天津市和平区卫津路143号

广告

