

年轻人噪音性耳聋日益多发

青少年避免长时间使用耳机 远离声音“暴力”

健康视点

主持人



天津市新闻名专栏

3月3日是第27个全国爱耳日。今年的主题为“全民科学爱耳，共护听力健康——安全用耳，健康成长”。市环湖医院耳鼻咽喉头颈外科中心的专家表示，听力健康贯穿全生命周期，青少年时期的听力防护尤为关键。近年来，青少年噪音性耳聋问题日益突出，世界卫生组织的数据显示，全球约有9亿12岁至35岁的年轻人因长时间娱乐噪音暴露，面临听力损失的风险。专家提醒青少年，噪音可以导致听力损伤甚至耳聋，长时间使用耳机或暴露在噪音环境中等不安全用耳行为，会使听力“早衰”，对未来生活造成极大影响。青少年生活中要远离声音“暴力”，科学安全用耳，呵护听力健康。

85分贝以上为危险噪音 短时暴露即有听力急性损伤

“临床中，我们发现越来越多的年轻人因长期使用耳机，频繁出入高噪音场所，出现听力下降、耳鸣等听力受损症状，其中不少人已出现早期噪音性耳聋的迹象。”该院耳鼻咽喉头颈外科中心翟翔教授说，“噪音性耳聋是最常见的感音神经性听力损失，核心危害在于内耳听觉毛细胞的不可逆损伤。这类细胞是感知声音的关键，一旦受损无法再生，会导致听力永久性下降，严重影响生活质量。”

翟翔教授表示，噪音与听力损伤是一对难兄难弟。长时间在大于60分贝的声音环境中就会造成听力损伤。分贝是衡量声音强度的核心指标，正常对话约60分贝，图书馆环境约40分贝，这类声音对听力无明显危害；而85分贝以上的声音包括高分贝的音乐声均属于危险噪音，短时间暴露即可造成急性听力损伤，长期暴露则会导致渐进性听力下降。其中繁忙交通车内噪音约85分贝，摩托车轰鸣约95分贝，电吹风、KTV声音约100分贝，鞭炮声可达150分贝。对于青少年来说，长时间使用耳机是听力健康的大敌。多数人使用耳机时的



翟翔教授在为患者做耳部检查。

照片由受访单位提供

音量都高于60分贝，加之外界环境嘈杂，还会不自觉地调高音量。耳朵长时间接触高分贝音响，不仅导致听力下降，严重的可造成耳鸣，甚至突发性耳聋。更需警惕的是尽管很多年轻人听力轻度损伤不影响沟通交流，但随着年龄增长，他们可能过早进入听障群体，提前衰老的耳朵将长期影响生活质量。

噪音性耳聋防重于治 戴耳机遵循“60/60”原则

该院耳鼻咽喉头颈外科中心刘钢教授提醒青少年，噪音性耳聋“预防重于治疗”，只要做好日常防护，及时规避噪音风险，就能有效降低发病率。

针对青少年及耳机高频使用者，刘钢教授强调要严格遵循“60/60原则”，这是国际公认的耳机听力保护原则，即耳机音量不能超过最高音量的60%，每次持续使用耳机时间不要超过60分钟，每使用1小时需休息10分钟至15分钟，让内耳毛细胞得到充分恢复。儿童最好不使用耳机。另外，在地铁、公交等嘈杂环境中，尽量不使用耳机，若必须使用，优先选择头戴式降噪耳机，避免为盖过环境噪音而调高音量，减少对内耳的直接刺激。运动最好也别用耳机，有氧运动使得血液流向四肢，内耳此时更容易受到伤害。同时，要避免长时间沉迷电子设备，多参与户外安静活动，养成良好的用耳习惯。

翟翔教授建议年轻人要主动远离高危噪音环境，重视生活中的护耳小细节，让听力更安全。比如不要长时间停留于KTV、酒吧等高噪音场所；遇到鞭炮、施工、机械轰鸣等强噪音时，及时远离或用双手捂住双耳，必要时佩戴专业耳塞、耳罩。生活中要摒弃随意用棉签、挖耳勺、发卡等掏耳的陋习，这类行为易损伤耳道黏膜和鼓膜，还可能将耳垢推向深处形成栓塞，耳垢有自然保护与排出功能，若堵塞或不洁，应到医院由专业医生处理。感冒后要正确擤鼻涕，单侧轻擤，避免压力逆行损伤中耳引发中耳炎，间接影响听力。

翟翔教授表示，运动最好也别用耳机，有氧运动使得血液流向四肢，内耳此时更容易受到伤害。同时，要避免长时间沉迷电子设备，多参与户外安静活动，养成良好的用耳习惯。翟翔教授建议年轻人要主动远离高危噪音环境，重视生活中的护耳小细节，让听力更安全。比如不要长时间停留于KTV、酒吧等高噪音场所；遇到鞭炮、施工、机械轰鸣等强噪音时，及时远离或用双手捂住双耳，必要时佩戴专业耳塞、耳罩。生活中要摒弃随意用棉签、挖耳勺、发卡等掏耳的陋习，这类行为易损伤耳道黏膜和鼓膜，还可能将耳垢推向深处形成栓塞，耳垢有自然保护与排出功能，若堵塞或不洁，应到医院由专业医生处理。感冒后要正确擤鼻涕，单侧轻擤，避免压力逆行损伤中耳引发中耳炎，间接影响听力。

早诊早治轻度损伤可恢复 持续耳鸣超24小时就医

刘钢教授说，噪音性耳聋的发生往往十分隐蔽，经常处于危险噪音环境的人如果出现以下情况务必提高警惕：听不清门铃声、鸟鸣声；总是感觉耳朵里有嗡嗡声(耳鸣)；在嘈杂环境中听不清别人说话；看电视或听音乐时不自觉

地将音量调得比以往更大；经常需要别人重复刚刚说过的话。一旦出现上述症状，特别是突发性的听力下降或持续超过24小时耳鸣，应立即前往正规医院的耳鼻喉科进行专业检查。

纯音测听是诊断噪音性耳聋的金标准，它能精准描绘出患者的听力曲线，帮助医生判断损伤的频率和程度。早期的轻度损伤，通过脱离噪音环境、改善微循环和营养神经的药物，部分听力可以得到恢复或缓解。如果已经造成永久性听力损失且影响日常交流，应及时干预，通过佩戴专业验配的助听器来补偿听力，避免言语分辨能力进一步退化。他建议习惯每天戴耳机听音乐的人最好每年检查一次听力，成人一般做耳科常规检查和纯音测听或言语测听即可。发现问题，再详细检查其他项目。记者 赵津

相关链接

多家医院有爱耳日义诊

3月3日上午，我市多家医院将举行全国爱耳日义诊活动。市环湖医院耳鼻咽喉头颈外科中心在吉兆院区为市民提供免费的耳部检查和听力健康咨询。

市人民医院耳鼻喉科在该院A座门诊大厅举行耳部疾病义诊，该科主任杨相立与医护人员为患者答疑解惑。

医大二院耳鼻喉科在门诊楼B座4楼耳鼻喉科门诊区义诊，重点针对听力下降、耳鸣、耳闷、耳痛、眩晕等耳部不适症状以及老年人、儿童、长期佩戴耳机人群、噪音环境从业者等听力易受损人群。此次义诊免费进行外耳道、鼓膜检查，前10名70岁以上老年患者将免费进行听力筛查。有耳部疾病史的患者最好携带以往住院病历、门诊病历、各种化验检查及影像学检查等资料前来咨询。

天津大学中心医院·天津市第三中心医院耳鼻喉科在该院门诊三楼举行义诊，耳鸣耳聋专病治疗团队专家将一对一为患者解答咨询。此次义诊将为20名患者免费进行听力测试、精准评估听力状况、试戴体验助听器。

天津市中西医结合医院·南开医院将在门诊大厅一楼举行中西医结合多学科联合义诊。届时，该院耳鼻喉科、老年医学科、神经内科、儿科、针灸科、整形修复外科、药学中心、护理部等科室专家及中医护理骨干将为市民现场答疑解惑。

 医疗前沿

腿脚麻木无力不都是颈椎病 市人民医院成功实施高风险胸椎微创减压术

近日，市人民医院脊柱外科孙天威主任团队成功应用单侧双通道脊柱内镜技术，为一名严重胸椎管狭窄症患者实施了微创、精准减压手术，患者术后下肢麻木乏力显著缓解。该手术仅有两个长约1.5厘米的小切口，组织结构破坏小、出血少，有效降低了术后并发症，病人可实现快速康复。

患者今年60多岁，入院前两个月开始感到左下肢麻木乏力，症状逐渐加重。曾被诊断为颈椎病、腰椎病进行治疗，病情始终无法控制，还逐渐加重至无法行走。入院后，通过细致的查体，医生发现临床体征高度指向脊髓受压，胸椎CT与核磁共振检查进一步证实了诊断：胸椎T椎管存在严重狭窄，脊髓受压明显，需尽快实施减压手术。经过缜密的术前讨论与风险评估，孙天威主任团队决定采用最新的单侧双通道脊柱内镜技术实施微创手术。该技术凭借双通道设计，实现了观察视野与操作通道的独立分布，为高风险区域的精细化操作提供了更佳的解决方案。

据孙天威介绍，胸椎是脊柱外科手术中的高风险区域，这是因为胸椎管解剖空间狭窄，脊髓血供脆弱且缺乏缓冲空间，手术容错率极低，对操作精度要求高。而该病例狭窄节段的剩余空间已无法容纳常规手术器械。若强行置入，极易因机械挤压导致脊髓不可逆损伤，进而造成严重的神经功能障碍。手术操作必须保持一定的稳定性与精准度。主刀医生需在高清内镜下，使用高速磨钻将坚硬的增生骨质逐层磨薄，同时严密保护深层薄如蝉翼的硬脊膜。这一过程犹如用磨钻剥除鸡蛋壳而不能损伤蛋壳，对术者的心理素质与操作细腻度提出了极致挑战。手术中，医生在内镜的引导下，一个通道提供的高清视野用于观察受压脊髓与周围组织的解剖关系；另一个通道用于磨钻、咬骨钳等精密器械的操作。术者逐步磨除增厚的椎板和钙化的韧带，完整、彻底切除了致压物，同时成功保护了硬脊膜。

术后第二天，患者佩戴支具下床活动，下肢麻木无力感减轻，查体显示双下肢感觉、肌力较术前均有显著改善。通讯员 李哲

 健身养生

暴汗不等于减重

有氧+力量+恢复 科学运动才减脂

“刚跳完帕梅拉，汗流到能拧出水，这不得瘦两斤？”天津医院健康管理科焦焕利表示，不少人运动后看到汗水浸透衣服，就觉得减脂效果拉满。但真相是暴汗只是身体调节体温的本能，和减脂效率几乎没关系。“有氧+力量+恢复”的科学组合才是高效减脂又不伤害身体的运动模式。

为什么暴汗不等于减重？焦焕利解释说，汗水的主要成分是水、电解质(比如钠、钾)，偶尔一次高强度运动后体重下降，大多是“脱水减重”，就像海绵挤掉水分变轻，补充水分后体重很快会反弹。真正的减重核心是“热量差”：当消耗的热量>摄入的热量，身体才会分解脂肪供能。比如每天多消耗300大卡(约30分钟慢跑)，同时少喝一杯奶茶(约250大卡)，一周就能积累3850大卡热量差，相当于减掉约0.5公斤纯脂肪。裹着保鲜膜运动、穿暴汗服减脂的方法，不仅容易导致脱水、电解质紊乱，还可能因为过度闷热

影响运动表现，反而增加受伤风险。

想要高效减脂又不伤害身体，推荐“有氧+力量+恢复”的组合模式。有氧运动选择低门槛、易坚持的运动类型，如快走(每分钟100步至120步)、慢跑(配速6分钟至8分钟/公里)、游泳、椭圆机等。运动频率和时间为每周3次至5次，每次30分钟至60分钟；如时间紧张时可拆分，如早晚各15分钟至30分钟，累计时长达标即可。运动强度则控制在中低强度，以“能边运动边正常对话，不会气喘到说不出话”为标准，避免追求“汗流浹背”而导致过度疲劳。这是因为中低强度有氧运动能持续动员脂肪作为能量来源，且对关节压力小、身体适应性强，可长期执行，可避免因高强度运动难坚持而中断减脂计划。

力量训练可以提升基础代谢。运动类型优先选择针对大肌群(腿、背、核心)训练，比如深蹲、平板支撑、哑铃卧推。运动频率及时间为每周2次至3次，建议与有氧运动间隔1天



早产儿视网膜病变治疗后眼健康专项筛查日前启动，该项目由医大眼科医院与市中心妇产科医院新生儿科团队联合开展，旨在为3岁至7岁早产儿搭建专属的眼健康守护平台。

据了解，符合相关标准的早产儿，在出生后都能及时接受首次早产儿视网膜病变筛查。但后续眼健康管理却存在明显短板。由于缺乏系统规范的长期随访体系，加上部分儿童因家庭重视不足、就医不便等原因，很多早产儿无法持续获得专业眼部评估。早产带来的眼发育不成熟问题，让他们面临着比普通儿童更高的屈光异常、视网膜结构异常等风险。这些问题如不能及时干预，很可能影响终身视力。此次筛查项目将为3岁至7岁视网膜病变早产儿开展规律、专业的眼科检查与长期随访，以早发现、早诊断、早治疗相关眼部疾病。家庭中有3岁至7岁的视网膜病变早产儿可以在医大眼科医院预约筛查。预约电话022-86428810、022-86428718。通讯员 孙国玲

 饮食营养

健康吃元宵甜蜜无负担

元宵不适合作为正餐 特殊人群食用把握量

今天是正月十五元宵节，家家户户都要吃元宵(汤圆)。随着时代和工艺的进步，元宵制作日渐精致，元宵皮五颜六色，馅料甜咸五花八门。专家表示，元宵主要是由糯米粉揉制而成，以甜馅料居多，咸味馅料则多为肉馅，属于高热量、高糖分食品，不建议将元宵作为正餐大量食用。一般来说，3到4个甜馅元宵相当于一碗米饭的热量，元宵好吃更要吃得健康，特殊人群把握“度”和“量”。

元宵选购储存要科学 天津市疾病预防控制中心食品安全科专家建议市民，购买元宵要到正规超市、商店，散装元宵尽可能选择当天生产的。购买冷冻元宵，先看包装，要注意检查包装袋是否完整，食品标签信息是否齐全，厂名、厂址、生产日期、保质期等信息是否注明。再观颜色，元宵外形应色泽鲜亮，如果暗淡、发灰、有霉斑、糯米粉变红(配有红色色素料除外)等感官颜色改变，说明糯米粉品质低劣或存放时间过长。散装元宵最好闻闻，其气味应有糯米粉和馅料的香气，而不是霉味、酸败、哈喇等异味。速冻元宵还应确保包装袋内冰碴不多，元宵无粘连，无明显裂纹。

储存更要妥当，吃不完的速冻元宵应及时冷冻保存。自制元宵可直接放入冰箱速冻格中，冻硬后及时分装冷冻保存。冷冻保存自制元宵不宜久存，应尽快食用。

三类人群要谨慎吃元宵 天津中医药大学第一附属医院营养科、内分泌科专家建议，婴幼儿、老年人、“三高”人群、消化道疾病患者需谨慎食用元宵。元宵本身黏性较大，婴幼儿和老年人消化功能较弱，吞咽反射不健全，容易出现元宵卡喉，吃时务必要细嚼慢咽防噎，甚至不吃元宵以防风险发生。高血糖、高血脂、高血压等患者食用大量元宵可能导致血糖、血脂、血压、体重的波动。胃肠道疾病患者消化功能相对较弱，吃元宵后可能出现腹胀、恶心、呕吐等胃肠道反应，甚至加重原有胃肠道疾病。肝胆胰疾病患者要避免吃油炸元宵，可以蒸、煮吃。

“糖友”健康吃元宵有小窍门 专家特别提醒糖尿病患者，不要相信所谓“无糖元宵”，这些元宵仅仅是“不含蔗糖”，同样含有淀粉和油脂等，热量依然不低。糖尿病患者尽量选择油脂和糖含量相对低的实心元宵和咸馅元宵吃。也可在家自制元宵，给糯米粉做个混搭，添加紫薯、南瓜、菠菜汁、胡萝卜汁等，既健康又简单。

专家还为糖尿病患者介绍了健康吃元宵的小窍门：配合高纤维膳食，如竹笋、芹菜、黄瓜等，可以延缓元宵在胃肠道的吸收，从而延缓元宵后血糖升高；吃元宵不宜喝汤，汤淀粉含量高，消化吸收的速度也比汤圆本身更快，升糖指数更高；不吃过热的元宵，元宵在冷却过程中会形成消化吸收慢的抗性淀粉，血糖升得慢；早餐不宜吃元宵，元宵中大部分淀粉是支链淀粉，比普通大米、面食更易吸收，升血糖更快，如果早晨血糖不达标，一天的血糖都难以稳定控制；吃完元宵半个小时适当运动，把食物热量消耗掉，血糖升高的幅度会减少，慢速步行(3千米每小时)30分钟可消耗82.5千卡，约等于1个咸汤圆的热量。

通讯员 曲思宇 徐宁 高春海 李昌昆

 健康速递

市胸科医院 医大二院：“世界肥胖日”义诊

3月4日是“世界肥胖日”，今年的主题是“80亿个理由行动起来对肥胖”。当天上午，市胸科医院、医大二院将举行减重义诊。

市胸科医院内分泌科义诊地点在该院海河院区门诊大厅。内分泌科减重门诊同期招募超重或肥胖(BMI≥24)患者，经筛查后将进行一对一专业减重指导。伴有高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病、痛风、睡眠呼吸暂停低通气综合征等代谢相关疾病的患者优先。

医大二院将举行“世界肥胖日”联合义诊，参与科室包括内分泌科、营养科、整形与医疗美容科、胃肠外科、康复医学科、健康管理科、全科医学科、护理部。专家将针对肥胖及相关慢性病，提供个性化的饮食、运动等综合干预指导。义诊地点在该院门诊楼一楼大厅。

通讯员 屈志萍 宋晓琳

市中心妇产科医院：多场公益健康讲座

为迎接“三八”国际劳动妇女节，市中心妇产科医院将于3月6日上午在该院南开、和平、滨海三院区门诊大厅同步启动“为了姐妹的健康与幸福”大型义诊活动，市民可就近选择院区参与。

据了解，此次义诊覆盖女性全生命周期健康需求，涵盖孕产期保健包括孕前及早孕指导、高危妊娠管理、产后康复评估，妇科疾病防治包括妇科常见病、妇科肿瘤、内分泌疾病，乳腺疾病诊疗和中西医结合治疗以及新生儿护理与喂养指导、术后康复咨询等。届时，资深妇产科医护专家团队将为到场的市民提供一对一的专业咨询与个性化的诊疗建议。

此外，“三八”国际劳动妇女节期间，医院还将组织多场公益健康讲座，并安排专家团队走进社区、学校、机关、企事业单位及部队等，开展面对面的健康科普与交流，进一步拓展健康服务的覆盖面，将关爱送到更多女性身边。

通讯员 马浩恒

市人民医院：女性健康讲座义诊

3月6日上午，市人民医院产科与妇科将举行“三八”国际劳动妇女节健康讲座暨义诊活动。义诊地点在A座1楼门诊大厅，届时，该院妇科、产科资深专家团队将为女性市民提供义诊咨询。讲座活动在该院妇产科门诊(B座3楼5诊区)孕学校，讲座从上午9点开始，讲座主题依次为《窈窕准妈妈，健康胎宝宝》《“痛经”是病吗？》《新手爸妈“心”护理》《围产期形体塑造及产后盆底康复》。讲座间隙还将举行专家答疑、孕球球操与体操、孕产瑜伽课程等活动。通讯员 李哲

通讯员 鞠超