

健康热评 JIANKANGREFENG

据世界卫生组织数据,全球约20%人口即15亿人有听力损失,其中4.3亿人有中度或以上程度的听力损失,预计到2050年将会有近25亿人患有听力损失。在3月3日“全国爱耳日”来临之际,专家提醒您:

关爱听力健康,聆听精彩未来

本报记者 陈晶

2022年3月3日是第23个全国爱耳日,今年的宣传主题是“关爱听力健康,聆听精彩未来”。

俗话说,耳聪目明,听力是人们认识世界、与人沟通交流的重要组成部分。但据世界卫生组织发布的2021年《世界听力报告》,全球约20%人口即15亿人有听力损失,其中4.3亿人有中度或以上程度的听力损失,到2050年,预计近25亿人患有听力损失。听力损失如果得不到解决,会对生活的许多方面产生负面影响:沟通、儿童语言和言语的发展、认知、教育、就业、心理健康以及人际关系等。

机不离耳,危害大

如今,人们在生活和工作学习中,往往容易忽视听力健康,比如耳机不离身。机不离耳已成为上班族、学生党甚至老年人的生活常态,上下班、健身、甚至上班时,不少人都保持着长时间戴耳机的状态。

“过度使用耳机会引发耳朵疼痛、发炎、耳屎变多。”应急总医院主任医师吴慧莉介绍,这是由于耳塞直接插入耳道,堵塞了空气的流通而造成。过度使用耳塞最直观的感觉就是耳朵疼,耳道的外1/3部位是皮肤,内2/3则是黏膜,耳道的皮下组织很少,长时间戴耳塞,会让耳塞如同压在耳道的骨头上一样,增加的压力会导致内耳疼痛不适。尤其是在炎热、潮湿的夏季,耳道的汗液很适宜细菌生长,一旦耳塞压迫耳道导致小小的破损,也容易引起耳部感染。另外,耳塞外壳也是细菌滋生的沃土,通过接触留在耳机上的各种细菌也是耳朵感染的重要诱因。此外,经常使用耳机的朋友稍加留心就会发现,自己的耳屎跟不使用耳机的時候比要明显增多。耳道外1/3是皮肤,有很多耵聍腺,耵聍腺在受到外界刺激时就会工作量激增。这一方面导致耳屎的产量增加;另一方面,长时间、高频率地使用耳塞也会无意中耳屎从本来所在的外耳道推进耳道深处。长此以往地堆积和推进,就可能导致听力下降,耳堵不适,并增加耳道感染的概率。

“如果你任性使用耳机,它的危害远不止这些,还可能造成头晕、耳鸣甚至损伤听力。”吴慧莉提醒,过大的声音对耳朵来说就是噪声,噪声对耳朵会产生压力,压力又会撞击鼓膜听骨链传到内耳震荡前庭淋巴液,这一系列连锁反应下来,就会出现像晕车一样的头晕反应。同时,噪声过大会损坏耳蜗中的毛细胞,导致耳朵甚至头部发出各种间断或持续的声音,即医学上所说的耳鸣。一旦患上耳鸣,对正常的环境声音也很容易高度敏感,这被称为听觉过敏。如果耳塞

长时间插入耳道,声音不间断地启动听骨链振动,刺激听觉毛细胞,往往会令其失去敏感性,毛细胞过度弯曲无法接受声音的信号,造成暂时或永久性听力下降。头戴式的耳机音量开太大亦是如此。普遍评价的听力声音频率和强度是以人们对声音感到舒适清晰为标准。过大的声音暴露时限超长,听毛细胞的听毛排列出现紊乱,其表现听力下降,这也是噪声性耳聋的重要原因。

戴耳机时遵循60%/60分钟规则

“美国疾病控制与预防中心对使用耳机的音量和时间有一个具体的推荐数值:60%/60分钟规则,即戴耳机时的音量不宜超过最大音量的60%,耳塞戴在耳朵上的时间要限制在60分钟以内。如果超过了这个音量和时间,就可能威胁耳朵的健康。”吴慧莉介绍,在这些情况下不宜佩戴耳机——

不要戴耳机睡眠。很多人戴耳机睡觉的目的是阻挡外界噪音,这种情况下除了选择有助于入睡的音乐类型之外,建议在手机上设置一个倒计时器,以避免整晚播放造成听觉过敏及耳鸣。

外出时不戴耳机。虽说听着音乐骑行和跑步是一种享受,但在街道上漫步、骑行时,戴耳机很容易分散注意力,对周围环境的观察力会大打折扣,也会让人听不到铃声和喇叭声,容易因忽略路况而导致危险情况的发生。

耳湿疹及中耳炎患者不宜戴耳机。有耳道和中耳炎疾病的患者使用

耳机会减少耳道通透性,耳道的分泌物不易排出,耳机也更容易被污染,反过来造成炎症的加重,不利于疾病的治疗和痊愈。

耳朵不能随意掏,严重或致颅内感染

此外,不少人喜欢掏耳朵,正所谓掏耳朵一时爽,一直掏一直爽。“耳屎,学名耵聍,是耳道耵聍腺的分泌物。耳屎本身对耳朵有保护作用,它可以保持耳道皮肤的光滑,保护耳道免受一些水滴、沙石的刺激等。我们的皮肤有皮脂腺,会分泌排出油脂样物质,皮脂腺分泌旺盛时就是所说的‘出油’。耳道皮肤也不例外,当耳道皮肤‘出油’时,和耵聍混在一起,耳屎就会发黏,这就是人们常说的‘油耳’。一般来说,我们不需要掏耳朵。”中日友好医院主治医师吕勇介绍。

“耳屎与耳道的宽度有关,耳道宽的人,耳屎容易出来,随着日常活动就能自然掉出来;耳道窄的人,耳屎不容易掉出来,积累得多了可能会堵塞耳道影响听力,但在这种情况之下,也不建议自己去掏耳朵。”吕勇说,因为耳道本身就很窄,再伸一个掏耳勺或者手指头进去也很难把耳屎掏出来,操作不当还可能出新问题,建议去医院耳鼻喉科就诊,由专业医生使用专业器械操作。

“掏耳朵操作不当有很多危害,可能会造成耳道发炎,耳屎出不来反而越掏越深造成耳道堵塞而影响听力。”吕勇提示,耳道的皮肤很薄,比较娇嫩,频繁掏耳朵会接触

摩擦损伤耳道的皮肤,造成炎症;此外,使用手或者不干净的工具掏耳朵可能会把微生物带到耳道内,造成耳道感染。耳道发炎的症状主要有疼痛、肿胀、耳道内有液体渗出以及结痂。

耳道周围有丰富的神经末梢分布,耳道发炎时的疼痛是很敏感的,稍微碰一下或牵拉一下耳朵都会引起剧痛。另外,掏耳朵操作不当,严重的还会造成鼓膜穿孔,甚至颅内感染。

此外,有的人耳朵总是痒,却掏不出来东西。“出现这种情况,最可能的原因是耳道湿疹,早期的症状就是痒,严重时耳道内会有碎屑及渗出的液体,用棉签蘸一下会潮湿。另外,还可能与过敏、螨虫有关。”吕勇介绍。

保护耳朵,就是保护听力健康

那么,在日常生活中,我们该如何保护耳朵?吕勇建议,要注意以下几点——

保持耳道的清洁、干燥。洗澡时发出来进水,可用棉签蘸干。

不建议使用嵌入式的耳机,戴耳机时音量不宜过高。出现一过性的耳鸣听力下降时(5~10分钟),不建议戴耳机。

当由于气压差而出现耳鸣,如飞机起飞、降落,爬山特别是快速下山或者乘坐索道时,建议嚼口香糖或者说话调整耳压。

当耳鸣、听力下降超过24小时,一定要及时就医,以免造成不可逆的听力损伤。



食话食说 SHIHUASHISHUO

酸奶真的有助于消化?

随着生活水平的提高,酸奶的种类越来越多,消费者在购买时经常眼花缭乱。为了知道不同酸奶之间的区别我们经常翻看配料表,发现配料表中除了生牛乳外有的涵盖多种菌:保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌……大家可能会疑惑生产酸奶是不是添加微生物让牛奶发酵?这些菌全部是用来发酵的吗?

酸奶的制作是以新鲜的牛奶为原料,先将牛奶杀菌,然后向牛奶中添加乳酸菌,经发酵、再冷却后就能得到我们喝的酸奶。酸奶的发酵分为三个步骤:乳酸菌开始在牛奶中快速增殖,当没有葡萄糖可分解时,乳酸菌就会想办法,利用代谢产生的β-半乳糖酶;β-半乳糖酶将牛奶中的乳糖“剪”成葡萄糖和半乳糖两种物质;乳酸菌利用新产生的葡萄糖进行无氧呼吸,葡萄糖被分解为丙酮酸和水,释放出部分能量,二者合成乳酸,酸奶才会变酸。简单地说,酸奶的酸味来源于乳糖被分解后产生的乳酸,因此,乳糖不耐受的人喝酸奶时不会出现不良反应,乳酸菌是制作酸奶的“功臣”。

很多人选择喝酸奶,一部分原因是因为好喝,喜欢喝,还有部分原因是觉得喝酸奶有助于消化和排便。于是越来越多的人会在饭后,特别是在油腻的晚餐后来一杯酸奶,相信喝完第二天的排便会变得畅通无阻,同时减少肠胃的负担。

酸奶真的能够调理肠胃、助消化吗?2011年,世界胃肠病组织(WGO)指出:益生菌在缓解便秘和腹泻方面,起着重要的作用;几年后,该组织提出了更进一步的观点:益生菌在防治消化道疾病方面有一定的效果。因此,学者和专家们为证实酸奶中乳酸菌对肠道健康是否有益处,纷纷展开了一系列的学术研究。研究结果表明,乳酸菌对人的肠道的作用是因人而异的,更重要的一点是:乳酸菌是无法活着在人体肠道内“安家”和“繁衍子孙后代”的。刚生产出的酸奶中确实含有大量活菌,但需要经过包装、运输、销售等环节才能来到我们身边,中途乳酸菌会因为温度的变化而死亡;其次,乳酸菌进入肠道,经历胃液、消化液和胆汁一系列的“折磨”,能幸运活着到达肠道后还要和肠道内聚集的其他微生物群进行竞争,因此酸奶中的乳酸菌要在肠道中存活、增殖成功的概率几乎为零。

因此,科学上说的“酸奶有助于消化”和人们认为的酸奶助消化实际上不是一回事。在酸奶发酵过程中,乳酸菌把牛奶中的部分乳糖分解转化成乳酸,乳酸可以和钙结合形成人体更易吸收的乳酸钙。从这个层面看,酸奶确实是“有助于消化”的,所以要科学看待酸奶中乳酸菌的功效,不要盲目贪杯。

(华东理工大学食品药品监管研究中心教授 刘少伟)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

这样玩手机易诱发青光眼

关灯、塞好被子、拿起手机再刷一会儿,这是很多人的“睡前仪式”。殊不知,这种关灯玩手机的习惯还可能诱发青光眼。

关灯时,眼内瞳孔扩大,在一定程度上引起眼前后房的房水循环障碍,引起眼压波动甚至升高,如遇到患有眼前节解剖结构异常(前房浅,房角窄)的患者,将会引起瞳孔阻滞,诱发青光眼的急性发作。

青光眼是一种慢性、进行性,以眼压病理性升高为主(正常眼压在10~21mmHg),引起视野缺损、视盘凹陷、视神经萎缩的眼科疾病。青光眼、白内障、年龄相关性黄斑变性是眼科三大致盲性眼病。它有很多类型,常见的可分为原发性闭角型青光眼、原发性开角型青光眼、继发性青光眼、先天性青光眼等。青光眼发病多隐匿,视野进行性缩小,视神经萎缩致失明,致盲率约为10%。青光眼患者群体以女性居多,男女比例可达1:4。青光眼急性发作时,可表现为眼压急剧升高,患者表现为眼痛、眼胀、眼红、视力下降、头痛、恶心呕吐,视物虹视等症状。

青光眼是视力“小偷”,因此预防青光眼极为重要;有青光眼家族遗传史的,需要定期眼科检查眼压、裂隙灯检查和视野检查,定期随访;年龄上了40岁、高度近视患者、远视患者以及糖尿病患者,需要定期进行眼科随访、控制血糖;保持情绪稳定,少生气、少动怒,尤其是女性患者,要保持良好的心情;尽量少在昏暗光线的环境中工作、学习;如果老年人有明显的白内障,遵医嘱尽早行白内障手术,以免继发性青光眼的发作;不能常用激素类药物,尤其是激素类滴眼液,长期使用会造成激素性青光眼。(浙江省中西医结合医院副主任医师 琦彬)

合理用药 HELIYONGYAO

脱发、疲惫……你或许缺维生素D了

维生素D是一种非常重要、功效强大的营养素,有调节钙磷代谢、促进骨骼生长等作用。除此之外,维生素D还有免疫调节的作用。最新的一项研究发现,服用维生素D能够提高自身免疫疾病的风险下降22%。想要维持正常的免疫力,必须保证维生素D的供给,如果存在以下症状,排除相关其他疾病原因后,有可能是身体缺乏维生素D了。

经常抑郁。维生素D有维持大脑血清素正常水平的作用,血清素被认为是快乐和幸福感的参与元素之一,缺乏时,可出现抑郁、无精打采、易激怒、提不起精神等表现,甚至有厌世情绪。

四肢无力。肌肉上存在维生素D感受器,缺乏时身体更容易疲惫,而且时常肌肉疼痛、四肢无力。

多汗、抽筋。维生素D可调节钙吸收,缺乏会出现骨质疏松、多汗、抽筋等现象。

时常感冒。维生素D有助维护正常免疫力,缺乏会导致反复感染或炎症反复发作,时常感冒。

脱发加剧。维生素D有维护毛囊正常生长的作用,缺乏可加剧脱发情况。

此外,在所有人中,超重或肥胖的人群、晒太阳少的人、母乳

喂养的婴儿和青少年非常容易缺乏维生素D,如果出现以上不适,可就咨询医师。

在钙、磷供给量充足的条件下,一般成人的维生素D适宜摄入量是10μg/天(即400IU/天),1μg维生素D=40IU(维生素D);65岁以上成人则为15μg/天(600IU/天)。补充维生素D的主要途径有两种:一是直接食用含有维生素D的食物,比如脂肪高的鱼类和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶酪和部分菌菇等,但仅靠食物来源不能满足每日所需。二是晒太阳。经常晒太阳是人体廉价获得充足有效的维生素D的最好来源,成年人只要经常接触阳光,一般不会发生维生素D缺乏。建议在非寒冷季节,阳光温和时,每天手脚露出30cm,在阳光下晒10~30分钟,不要隔着玻璃或者涂抹防晒霜,否则都不利于维生素D的合成。

而对于易缺乏人群,可结合化验检查结果,排除相关禁忌情况后,在医生指导下额外补充维生素D制剂。目前认为11岁以上人群最大可耐受摄入量为50μg/天(2000IU/天),摄入维生素D不可超过这个量,否则维生素D在体内蓄积过多会引起中毒。(北京协和医院主任医师 于康)

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

心跳快慢影响寿命

有人说心跳快点好,有人说心跳慢点好。心跳快慢真的与寿命长短有关系吗?有没有一个最佳的心跳次数?确实有很多研究表明,我们的心率跟预期寿命存在一个反比例的关系。

人一生的心跳大概总次数维持在30亿次。其他哺乳动物也有类似的规律,总跳动次数维持在10亿次左右。心跳总次数一定,每分钟心脏跳得越快,总寿命相应就会缩短。人的正常心率范围在60~100次,起源于窦房结,如果超过100次,叫作窦性心动过速,低于60次叫作窦性心动过缓。如果心脏节律起源于非窦房结,称之为异位节律(如房性心动过速、心房颤动、室性心动过速等)。

窦性心动过速,往往与以下3个因素有关——

生理性:喝茶、喝咖啡、抽烟、酗酒甚至情绪激动,比如遇到喜欢的人“小鹿乱撞”,都会引起心跳过

快。这种是可以通过日常的生活习惯进行调节的。

病理性:贫血、甲亢、发热、肺炎等非心血管疾病,或者心肌梗死、病毒性心肌炎、肥厚型心肌病等心脏疾病所导致的一些心动过速。一些年轻人突发阵发性心动过速、头晕、眼睛发黑,甚至晕倒,还有一部分运动员,平时看似身体非常健康,但在运动过程中发作心动过速,乃至猝死,往往考虑与病理性心动过速有关。

药源性:使用抗抑郁药、肾上腺素、降血压药物等,也会使心动过速。心动过速,心脏运作负担更大,这可能也是减寿原因之一,就跟机器零件一样,每天超负荷使用,“报废”概率就大。从国内这组数据可能表明,心率的增加确实跟预期的寿命缩短有一个显著的关系。在国外也有相关的研究,日本的Ohasama研究对年龄在40岁以上的1700多位健康人群进行调查,发现

早上起床以后,心率每分钟增加5次,那么总体的心血管死亡率增加17%。

但心跳低于每分钟60次,要警惕。心脏每分钟60~100次为正常范围,那么低于60次,则属于心动过缓,如果起源于窦房结,就叫作窦性心动过缓。很多人健康体检,心电图会提醒窦性心动过缓,比如心率在每分钟50~60次。这类心动过缓往往与遗传和环境因素相关,可能是正常的,如果没有不舒服的症状,可以定期观察。但是一些过于低的心动过缓,如果已经低于50次,除运动员之外的普通人群就要警惕了。运动员心跳低于50次大多数是正常的,但是大众最好不要低于50次。如果长期低于50次,就要考虑是不是病理性因素导致的,比如病窦综合征,这是患者植入起搏器的重要病因之一。心率显著降低,会影响心脏的输出量,导致全身各个器官供血不足。在每分钟60~100次这个正常范

围内,心跳慢点,寿命会长点。那么,日常生活中,我们如何让自己的心跳变慢?以下建议供您收藏:

心态要好,遇到再生气的事情都要稳一稳,深呼吸一次,再吃一顿好的,情绪就过去了。

戒一戒“加速”食物,如咖啡、茶叶、烟、酒、糖、盐等都属于“加速”心跳的食物,喜欢这些食物,但是平时又不太耐受的朋友,可以适当戒一下。

中强度运动是个“降速”的好方法。有一个专门针对运动对心率影响的研究,发现6周以内每天做中强度运动40分钟,心率可以从每分钟68次降低到53次。所以运动是我们正常普通人降低心率的最重要方式,中强度运动包括慢跑、游泳、快走、羽毛球等。

但需要提醒的是,上述方法只适合生理性心动过快的朋友使用,如果是病理性的心动过快,需要及时看医生。(四川大学华西医院主治医师 陈清勇)