

# 听力健康需终身维护

卜雅秋 张恩琴

古人喜欢用“耳聪目明”来形容一个人聪明，听力和视力虽然都是人与生俱来的能力，但比起眼睛，耳朵却总被人忽略。其实听力对人类来说也非常重要，有句俗语叫“耳聋三迟”，就是说耳聋引起反应慢、行动迟缓、对于外界的应变迟缓。为人们带来有声世界的耳朵，其实是个非常脆弱的器官，很容易“受伤”。

据世界卫生组织估算，全世界有轻度听力损失者近6亿，中度以上的听力损失者2.5亿。据全国第二次抽样调查数字统计，到2021年我国听力残疾人数为2054万，占残疾人1/4，为残疾人总数首位。由于经济条件和技术能力的限制，采取必要的康复手段外，积极开展预防，对防止耳聋发生、控制耳聋数量有积极意义。自2000年确立全国爱耳日，耳聋预防的公众宣传、全民的爱耳意识都有所提高。

从全国残疾人抽样调查中可以看到，0-14岁听力言语残疾儿童致残的原因和所占的比例是：原因不详的占27.79%，中耳炎占17.47%，高烧疾病12.97%，药物中毒11.92%；家庭遗传9.08%，发育畸形6.95%，妊娠期疾病2.8%；地方病、产钳外伤、噪音等均不到1%。前四项占70%以上。

近30%的家长说不清楚孩子致聋原因，也就是说家长对于孕期或婴幼儿期致聋原因不了解，对于可能使胎儿或婴儿致聋的因素不能排除。这需要社会多宣传爱耳防聋的科学常识，家长应多学习这些知识并采取保护胎儿和婴儿顺利成长的措施，使儿童不受致残因素的影响。近40%的原因中有的是可以避免的，如，可以不用耳毒性抗生素药来避免药物中毒；有的是可以正确治疗而无后遗症的，如中耳炎等。如估算中国一年新增3-4万聋儿，那么有2-3万名是在前4项致聋原因之内。排除了这4项原因就可少产生约70%的聋儿。

下面我们就不同年龄段的听力维护做一介绍：

一、婴幼儿期，自出生3天内做听力筛查，若有问题及时干预，比如佩戴助听器，人工耳蜗植入，使患儿获得有效听力，步入正常人的生活。

二、幼儿及儿童期由于耳咽管宽、短、直的解剖关系，若感冒后，容易诱发耳咽管功能不良、急性化脓性中耳炎或分泌性中耳炎，影响患儿听力，若发生上述疾病，应及时就诊，规范用药，按时复查，确定疾患完全痊愈方可。

生活中可以教儿童一些保护耳朵常识，如：谜语引导幼儿认识耳朵，将生涩难懂的耳朵构造编成“声音旅行记”，告诉幼儿不能把小的东西塞进耳朵；不用硬物挖耳朵，擤鼻涕要两边分开擤；遇到雷声、燃放鞭炮要张开嘴巴，捂住耳朵……

三、针对青少年及成人则需要围绕听力的重要性、噪音对听力的危害、怎样避免噪音、怎样科学地用耳和护耳等五个方面的问题，大力宣传和普及听力健康的科学知识，提高学生爱耳护耳的意识，倡导预防从初级耳科保健做起的理念。

比如当前耳机使用泛滥的问题。很多人都有长期借助于手机耳机听音乐的习惯，声音调得非常高，在这时候他还没意识到：耳机里的音乐声已经对他的耳朵造成了损伤。音量越大，损伤越大。声音一旦超过85分贝，听力丧失的风险就会变得越来越大。如果每天超过8小时被85到130分贝高分贝反复摧残，那很快就会出现耳痛、耳鸣、听力下降，直至听力完全丧失。英国曾有一项针对1000名16到34岁之间的MP3使用者的调查发现，青少年长期以高音量听MP3，可能40岁时听力就已经衰退，较上一代要

提早二三十年耳聋。这并不是说不能带耳机，只要掌握正确的方法，就会减少对耳朵的伤害。国际上比较公认的保护听力的方法是“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。

四、随着年龄的增长，听力逐渐退化，会出现老年性耳聋，除遗传因素外，我们可以通过重视听力健康，日常保健耳朵来减缓这一进程。早发现、早干预可以保护残余听力，早期预防更可以延缓听觉系统衰老的进程。老年人大多数有全身性疾患，如高血压、糖尿病等慢性疾患，若有上述疾患，就需要听从医生建议，控制好慢性病的各项指标，以免对听力进一步损害；若已经出现听力中度下降，建议积极佩戴助听器，千万不要等耳朵完全听不见再佩戴，那样效果很差。

五、宣传有关噪声治理的政策、法规和知识，推动建设健康聆听环境。广泛宣传听力言语康复相关知识，及时向有需要的听力残疾人提供听力言语康复服务，全面推广专业化、个性化适配服务，最大程度地预防和减轻听力残疾。宣传普及相关法律法规，加强对残疾儿童康复救助制度宣传，使听力残疾儿童家庭知晓残疾儿童康复救助制度相关政策，帮助符合条件的听力残疾儿童家庭及时申请和得到救助。

六、对于听力健康人群来说，平时生活也应注意保护好听力。

良好的用耳卫生对保护听力至关重要。生活中不要经常挖耳，有人喜欢用耳勺、火柴棒等挖耳朵，用力不慎易导致外耳道损伤甚至出血，严重的还会刺伤鼓膜；如果感染形成化脓性中耳炎，还会导致听力下降。

管住坏脾气。研究发现，生气、忧郁、悲伤等负面情绪，都可能诱发突发性耳聋。另外，突发性耳聋患者的情绪波动往

往较大，有一部分人会比较急躁，还有些人性格十分内向，容易钻牛角尖。

少戴入耳式耳机。这是最常见的“听力小偷”。在嘈杂环境下，人们会不自觉地提高耳机音量，对听力造成一定的损害。

尽量少去KTV、夜店。由于嘈杂环境中的背景噪音分贝数十分高，KTV、酒吧等背景噪音更可高达110分贝。经常听音乐的人应留意自己的听力情况，当出现耳鸣、耳发闷、头晕等现象时，应该引起警惕，建议每年进行一次听力检查。接触噪音频繁的人如娱乐场所演员及相关工作人员则建议每年检查两次。

开车时的风噪声和开慢车时的交通噪音都会损害听力。开快车时风噪声可能会超过100分贝，这对听力损伤很大。远离噪音源，尽量远离如鞭炮声、KTV等具有强噪声的环境。其次，还应避免长期持续的噪声刺激，如机器轰鸣声、电话声等。

缺锌是导致老年性耳聋的一个重要原因，平时可以多吃鱼、牛肉、猪肝、鸡等富含锌的食物。保护听力也要放松心情，年轻人在压力面前要学会自我调节、自我减压。合理安排作息，尤其注意不要熬夜。

加强耳病防治，不在一朝一夕，听力健康需要终身维护，需要全社会长年不懈的共同参与和支持。全社会围绕听力残疾预防核心内容，广泛普及听力保健科学知识，大力宣传针对不同人群、不同生命周期预防听力残疾的手段、措施，提升公众听力残疾预防健康素养，增强全社会听力残疾预防能力，才能将大众的爱耳护耳意识提高，早期发现和预防听力损失，降低聋病发生率，提高全民素质。



本月，学生们陆续返校，大家在忙碌的工作和学习中，要注意锻炼身体，提高自身抵抗力，预防春季呼吸道和肠道传染病。

当前全球新冠疫情形势依然严峻，复工复产、复学时疫情防控依然不可松懈。按照常态化防控要求，返安人员返回前3天主动向乡镇/社区/单位报告，不要隐瞒行程，积极配合做好日常健康监测。学生返校前，向学校申报近14天的身体健康状况以及中高风险地区旅居史。返程途中做好个人防护和健康监测，积极配合做好健康码查验、测体温等防控措施，保留乘车票据以便核查。返岗、返校后，每天做好自身健康监测，如出现发热、乏力、干咳等其他症状时，尽快就医，必要时进行核酸排查。养成良好的个人卫生习惯，上班、上学途中戴好口罩，不走人流较多的地方，与行人尽量保持1米以上距离；加强手卫生，勤洗手，避免用手触摸眼、口、鼻等部位。

早春气温多变，注意预防呼吸道感染。春季是水痘、流行性腮腺炎、麻疹等呼吸道传染病高发季节，主要通过空气飞沫传播，在人群拥挤和空气不流通的地方传播速度最快。提醒广大市民朋友经常开窗通风、保持室内空气流通，减少感染呼吸道传染病的机会。古代养生谚语“春捂秋冻”，市民朋友春季注意增减衣物，尤其是老人和小孩，不要急于减衣，气温降低时，及时添衣。同时，加强户外锻炼，增强个人体质，养成良好的卫生习惯，尽量少去人群聚集的公共场所。

注意个人卫生，预防肠道传染病。春季高发的肠道传染病有手足口病，诺如病毒和肠道致病菌感染引起的腹泻。学校、幼托机构刚刚开学，特别容易引起聚集性疫情。要勤洗手，勤晒被、勤通风，喝开水，吃熟食，孩子的玩具、桌面、地面、垃圾等定期用“84”消毒液消毒。保持良好的饮食习惯，不吃腐败变质的食物，喝开水，不吃生冷不洁食物。如果出现身体不适，及时就诊，避免带病上课。

“人间三月芳菲始，踏青赏花正当时”，春季是踏青、赏花的最好时节，也是动物发情期，市民朋友外出踏青时，一定不要主动逗引猫、狗，尤其是流浪犬和猫；一旦被狗、猫等动物咬伤，要及时用肥皂水冲洗，并立即前往医疗机构规范化处置伤口，并接种狂犬疫苗及狂犬免疫球蛋白。

## 三月防病提醒

安康市疾控中心 原凌云

## 市、区残联开展全国“爱耳日”宣传教育活动

本报讯(通讯员 肖军 张静)近日，市、区残联组织相关专业机构以及助残志愿者在创面广场开展了以“人人享有听力健康”为主题的宣传活动。

活动现场，邀请西安中医脑病医院安康医疗延伸点、市辅具中心、市阳光学校、区中医医院专家现场义诊，为群众进行检测听力、听力残疾预防以及康复知识宣传、助听器保养以及调试、测量血压和残疾人政策答疑解惑，志愿者们结合残联行业特

点，现场发放《耳保健及听力康复知识宣传》《残疾预防和残疾人康复条例》《中华人民共和国残疾人保障法》以及城市创建、扫黑除恶等宣传资料，共为200余人次提供了服务，发放各类宣传单1000余份。此次活动宣传和普及了保护听力健康的科学知识，提高了全民爱耳护耳的意识。同时，提高了各项残疾人政策社会知晓率，动员社会各界全面关注、关爱残疾人健康成长、平等发展，推动形成扶残助残的良好社会风尚。

## 市人民医院成功救治一例全身多处大面积皮肤撕脱伤患者

本报讯(通讯员 王国辉)近期，安康市人民医院烧伤显微外科成功救治一例全身多处大面积皮肤撕脱伤患者。

患者外伤后头面部、右下肢、会阴部、臀部大面积皮肤撕脱伤导致创面及潜行腔隙形成，面积达20%，入院后经检查可见：臀部及会阴部存在巨大腔隙且贯通，创面紧贴直肠、直肠指检提示直肠壁尚完整、无破裂，但仅存肠壁很薄的一层，一旦创面感染，炎症侵蚀，极有可能引起直肠穿孔、破裂，导致灾难性后果，其他还存在全身多处皮肤撕脱伤。入院后主管医生王国辉医师立即进行了彻底的清创及创面处理，后每天给与创面

换药。在运用标准化的再生医疗技术换药一段时间后，创面明显好转，决定行手术治疗。经过积极术前准备，行全身多处创面清创+局部皮瓣转移+负压吸引术，手术顺利进行，术后完全愈合。经过该院医疗、护理团队3个月的精心治疗，患者痊愈出院。据了解，该院手足显微、烧伤整形科于近年来以显微外科、烧伤科技术为依托，积极开展创面修复专业，取得了良好效果。全市首个专业化创面治疗门诊已开设；与多个国家级、省级学会、组织建立战略合作关系，有助于提升治疗水平，更好地服务我市广大创面患者。

## 市中心血站开展趣味竞技主题庆“三八”活动

本报讯(通讯员 屈闯)3月8日是第111个“三八”国际妇女节，为丰富职工文化生活，激发职工工作热情，展现职工精神风貌，营造良好的工作氛围，安康市中心血站党支部、妇委会联合组织开展了庆“三八”国际妇女节职工趣味竞技主题党日活动。

活动一开始，参加活动的职工迅速在站内大厅组织起了趣味游戏。游戏共分为“穿呼啦圈、你比我猜、传玩偶、丑小鸭赛跑”四个部分，各科室职工通过高度的配合和默契的协作，充分发挥出了团队精神和永不言弃的

拼搏精神。在活动过程中，现场笑声不断，欢乐的氛围让所有人感到分外轻松愉悦。参与活动的职工纷纷表示，通过此次活动感受到了党支部对女职工的关心关爱和同事之间的团结友爱，加深了大家的互动交流，缓解了工作压力，通过更加有趣的方式凝聚了团队向心力，也让所有人充分享受到了节日的快乐。



近日，汉阴县中医医院举办庆“三八”国际劳动妇女节活动，展示医院女职工风采。活动中，妇产科带来了一堂实用的孕期健康大讲堂，课堂围绕孕期进补、孕检等每位孕妈都会遇到的问题，认真讲解，积极和听众互动，活动现场热闹而又温馨。陈娇 摄

## 汉阴：暖心捐款救助重病村医

通讯员 刘勇

今年38岁的钱久坤是汉阴县铁佛寺镇李庄村村医，今年2月初确诊为肝癌，治疗费用高昂。其父亲年近八旬，患有脑出血后遗症，生活不能自理，由其同样年迈的母亲照顾。两个孩子正在上小学，家庭经济收入全靠钱久坤村医工资和妻子打零工的微薄收入。钱久坤突得重病，对全家来说更是晴天霹雳、雪上加霜。

2月8日上午，钱久坤在陕西省肿瘤医院实行介入手术，面对高昂的医疗费用，妻子囊中羞涩之际，只好向社会求助。

铁佛寺镇卫生院得知消息后，立即组织职工献爱心捐款。县卫健局局长得知后，亲自到钱久坤家看望，向其家属赠送慰问金，并于当天下午发出捐款倡议书，在全县卫健系统内部组织捐款活动。钱久坤是李庄村唯一的村医。从医

18年来，他以一个医者的仁心，严格要求自己，视病人如亲人，勤勤恳恳，兢兢业业，走遍了村里的每一个角落，用心守护着李庄村1500名村民的健康。

短短几天时间，该县卫健系统22个单位、1000余名干部职工伸出援助之手，累计为钱久坤捐款77123元，其中水滴筹平台17725元，现金捐款59898元。所捐善款已于2月19日交给钱久坤，解了

## 如何给婴儿做抚触

安康市妇幼保健院 李娟

很多宝妈都知道抚触新生儿的好处，可对于新手奶爸奶妈们来说，如何正确地给宝宝抚触，也成为他们最头疼的事情。今天，我们一起来了解一下抚触宝宝的相关知识。

先做好准备工作，准备好浴巾、干净衣物、尿布、抚触油等，室温尽量控制在26到28摄氏度，适当播放一点轻音乐，营造一个舒适的氛围。宝宝出生后一天就可以开始做抚触，每个抚触动作不能重复太多，先从5分钟开始，然后延长到15到20分钟。有严重病情、身上有皮疹或者脓疱疹的

宝宝不能进行新生儿抚触。

需要注意的是，避免在宝宝肚子太饱或者太饿的时候进行，最佳时机是在宝宝刚洗完澡后，如果脐带结痂没有脱落要避开脐周，新生儿皮肤娇嫩，因此腹部按摩的时候动作要轻柔。

抚触的时候避免接触到宝宝乳头和肚脐，过程中要注意给宝宝其他部位保暖。抚触步骤遵循头、胸部、腹部、手脚、背部。

新生儿抚触可以促进宝宝体格及智力发育，减轻机体的过激反应，增强宝宝

食欲，促进消化吸收，缓解胃部不适、结肠胀气，刺激宝宝脑神经系统发育，缓解紧张、焦虑情绪，缓解机体疼痛感，发展婴儿触觉，提高宝宝的智商和情商，提高宝宝睡眠质量。

下面我们具体了解一下如何正确地给宝宝做抚触：

头部抚触。两手对眉弓由内向外至太阳穴进行按摩，8次两个8拍，两手对鼻翼两侧由鼻根部向下进行按摩，8次两个8拍。

胸腹部抚触。两手依次从胸部中间

其大病治疗费用的燃眉之急。

“一方有难八方支援，作为钱久坤的同事，我们组织这次捐款，奉献一份爱心，祝他早日战胜疾病，继续为老百姓服务。”该县卫健局局长张晓斌介绍，此次爱心捐款活动，弘扬了相互帮助、患难扶持的时代新风，也让钱久坤和广大村医感受到了集体的温暖，进一步增强了广大医务工作者的凝聚力和向心力。

开始，避开乳头，由内向上，向外环形按摩，4次两个8拍。顺时针方向对腹部进行按摩，两手交替，4次两个8拍。

上肢抚触。握住宝宝手腕，从手腕向上按摩至肩部，左右上肢两个8拍。握住宝宝足踝，从足踝向上按摩4下，至大腿根部，左右下肢各两个8拍。

背部抚触。中指对准脊椎骨，从尾部开始，用适当的力度沿脊椎骨向上推动到颈部。然后从上到下，用双手从脊椎向外按摩，两个下肢动作，共一个8拍，重复4次共4个8拍。