

老人注意保健可延缓听力损失



本期指导专家 胡金旺

安徽省第二人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任,安徽省职业病防治院物理损伤科主任。长期从事耳鼻咽喉头颈外科临床工作,有丰富的临床诊治经验和精湛的手术技术。擅长耳显微外科和耳神经外科、鼻内镜外科(包括鼻窦、鼻咽鼻颅底相关外科)、喉显微外科手术和职业噪声聋的诊治。

耳朵是我们接触世界、幸福生活以及支持工作的重要器官。听力残疾严重影响老年人身心健康,不仅直接导致沟通交流障碍,还会引发多种心理问题,极大地损害生活质量及家庭关系、社会和谐。

想了解婴幼儿的听觉和语言发育过程是怎样的吗?何为“大前庭水管综合征”?职业噪声的危害耳鸣如何治疗?3月5日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752邀请安徽省第二人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师、安徽省职业病防治院物理损伤科主任胡金旺与读者交流。

夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图

出现耳鸣应及时去医院治疗

读者:父亲最近老是耳鸣,吃什么药能治好呢?

胡金旺:耳鸣是听觉功能紊乱的一种表现,病因复杂,并受许多因素的影响。需做详细检查,准确判断,才能有的放矢,使耳鸣治疗取得良好的效果。

一旦患有耳鸣,先要引起重视,及时到医院去接受诊治。在诊治过程中听从医生指导,积极配合治疗,保持情绪稳定,避免过度劳累,采取对耳鸣容忍的态度,并做好耳鸣有可能长期存在的思想准备,这对治疗将会起到积极的作用。调整自己的生活节奏,多培养点兴趣,减少自己对耳鸣的关注,以取得缓解耳鸣的效果。避免与过多的噪声接触,慎用耳毒性药物,减少吸烟及饮酒。切忌病急乱投医,以免耽误治疗时机,并造成不必要的损失。

老人注意保健可延缓听力损失

读者:母亲这半年来听力越来越差,这是耳聋的表现吗?该如何预防和治疗呢?

胡金旺:老年性耳聋是不可逆的退行性变,属于自然衰老过程,目前临床上尚无任何药物能制止或逆转这一过程,因此,预防和延缓其发生、发展尤为重要。老年人应在日常生活中注意身体保健,注意调节饮食,多吃蔬菜水果,避免高胆固醇高脂肪饮食;远离噪声,保持愉快心情,避免过度紧张疲劳;忌烟酒,经常参加文化体育活动,增强体质;定期体检,监测血压、血糖和血脂,积极预防和治疗心血管疾病等,这些可能有助于延缓老年人听力损失的发展。

对于已经因听力障碍而严重影响生活质量的老年人,应该选择适当措施加以干预,以改善患者听力状况和交流能力,减慢衰老过程。有效的干预措施包括听力障碍及相关科学的评估(包括听力损失

程度,语言能力,交流,认知水平,健康状况等);一般治疗如选用神经营养药物;选配助听器;植入人工耳蜗。

佩戴助听器
可改善大前庭水管综合征

读者:何为大前庭水管综合征?

胡金旺:大前庭水管综合征是一种以渐进性波动性听力下降为主的先天性内耳畸形,并伴有耳鸣和眩晕等一系列临床症状群,是一种先天性遗传性疾病。感冒和外伤常常是发病的诱因,即使轻微的头面部外伤也可引起重度听力损失。

大前庭水管综合征,早期确诊并积极防治,对防止听力进一步下降有一定的意义。1、药物治疗:听力突然下降时,使用血管扩张剂、神经营养剂、脱水及肾上腺糖皮质激素等药物积极治疗能有一定的作用,听力可恢复至原来水平。可同时采用高压氧治疗能提高血氧饱和度,改善内耳微循环。2、手术治疗,行内淋巴囊减压、分流手术或肌瓣填塞术,疗效并不满意。3、配戴助听器以改善患儿听力。

噪声环境下作业人员
均应进行就业体检

读者:我工作的环境很喧嚣,这段时间来觉得我回家之后脑子里都是嘈杂的声音,如何预防职业噪声呢?

胡金旺:对在噪声环境下作业的人员均应进行就业体检,在职业档案内建有听力记录,定期体检,以便及时发现噪声敏感者和早期听力损伤者。再根据不同情况进行适当处理,如加强个人听力防护措施,对症治疗或调离高噪声作业环境等。

同时,对各种病因引起的永久性感音神经性听力损失>25dB HL,以及各种能引起内耳听觉功能障碍的疾病,均列为职业禁忌证。

下期预告

肛肠疾病该如何治疗?

随着社会的发展,环境的污染,人民生活水平的提高,肛肠疾病的发病率越来越高,危害也越来越引起人们的关注。

肛肠疾病是如何形成的?常见的肛肠疾病有哪些种类?得了痔疮该怎么办?3月12日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)将邀请安徽医科大学第一附属医院普外科主任医师李永翔与读者交流。

李永翔教授,安徽医科大学第一附属医院普外科主任医师,从事普外科临床工作18年,擅长肝胆及胃肠外科,能独立开展胰头十二指肠切除、半肝切除、联合脏器切除等复杂手术,成功开展腹腔镜下结肠癌根治、胃部分切除、阑尾切除等微创手术。

记者 李皖婷

一周病情报告

春天到,科学应对春困

近日合肥气温回升,然而季节的交换给人们的生理带来了一定的影响。进入春季后,人的新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断加大,大脑的供氧量就显得不足了,容易出现懒洋洋的感觉,变得无精打采,整天昏昏欲睡,总觉得睡不够,易产生“春困”。

据合肥市第一人民医院医生介绍,“春困”是人体对春季气候的一种适应性反应,属于生理现象,但是值得人们注意的是,其中也含有一些病理因素,一些“春困”是疾病的表现。”

应对春困,专家提醒市民首先要调整好作息时间,保证充足的睡眠,有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充。

另外,对于长期伏案工作、学习的都市白领和学生们,当感觉头脑不清醒和胀痛时,应适当放松,眺望远处,给自己以视觉的良好刺激,有助于消除春困,听听音乐、做做体操,让右脑半球得到活动和休息,左脑半球适当休息。

苏洁 记者 李皖婷

早春季节要当心呼吸道疾病

合肥疾控中心发布三月份疾病预测

阳春三月,草长莺飞。气温逐渐回升,天气多变,时寒时暖,雨水会逐渐增加。合肥市疾控中心提醒市民,早春季节仍是呼吸道传染病高发季节,市民应注意预防以呼吸道传染病为主的各类传染病,托幼机构和学校应预防各类疾病的暴发流行。

麻疹、流行性腮腺炎、手足口病和水痘

都是3月份较易高发的呼吸道疾病,多见于儿童和少年。市民应积极采取相应的预防措施,室内保持空气流通和新鲜,疾病流行季节应少去空气浑浊的公共场所。同时还要加强户外锻炼,提高抗病能力,并及时接种疫苗。幼托机构应加强晨检,发现病人及时去医院诊治,培养良好的个人

卫生习惯。

惊蛰后,冬眠的动物也躲在3月份开始苏醒,蚊蝇等媒介生物开始繁殖活动。因此在这一季节开展消灭早春第一代蚊蝇等媒介生物是控制蚊蝇密度的好办法,可收到事半功倍的效果。

吴金菊 李多富 记者 李皖婷

口腔健康讲堂

不疼的智齿,也要及时拔除

人类的第三磨牙,又被称作“智齿”,顾名思义,智慧之齿,这是因为第三磨牙萌出时间比较迟,一般在16~18岁,这时往往是一个人智力发育的高峰期,所以被称作“智齿”。智齿在牙齿中却是害群之马,特别是年轻的朋友要当心了。

据合肥市口腔医院周谷堆门诊部主任汪世超介绍,智齿可以呈垂直、前倾、水平、横向、倒置、重叠等多种不正常方式生长,在牙齿与牙龈之间形成龈袋,聚

集食物残渣,形成各种细菌繁殖的温床。当人的抵抗力下降,或者牙龈有损伤时,智齿周围牙龈就会发生炎症,出现张口困难、发热、局部疼痛、局部流脓等症状,严重时会出现蜂窝组织炎、骨髓炎,甚至导致败血症,极大地影响人们的生活和工作质量。

汪世超介绍,临床上常常见到因未及时拔出智齿,而导致相邻牙齿损坏,也需拔除的现象。因一个牙齿问题而需要拔除两

个牙齿,那是得不偿失的。因此即使不疼的智齿也需及时拔除。

据汪世超介绍,现在合肥市口腔医院广泛使用微创拔牙法,不需要用锤敲等暴力方法解除阻力,术中几乎无震动感,病人在轻松的气氛中就可完成手术,术后反应小,疼痛、出血、肿胀等并发症大大减轻,极大地缓解了患者拔牙恐惧感。

张婷婷 记者 李皖婷

“勇士”笑对乳腺癌15年

每天按时上下班,休息时锻炼身体,周末到夜校学声乐——庐阳区53岁的刘女士心态很年轻。让人想不到的是,她已与乳腺癌默默斗争了15年。

15年前,家人拿到刘女士的乳腺癌确诊单,不敢相告。她从家人闪烁的言辞中,隐约发觉病情不乐观。手术后,她在饭桌上“宣告”,自己已得知病情。但面对癌症,“战略上不能畏惧,战术上要充分重视”。

这些年,刘女士一直保持着豁达的心态,吃得好睡得好,按时用药,定期复查,癌症一直未敢再找茬。在省抗癌协会癌症康复俱乐部,她多次被评为“抗癌勇士”,还常以自己的经历激励大家,乳腺癌不可怕,端正心态很重要。

安徽省抗癌协会理事长、安徽肿瘤医院院长刘爱国教授介绍,乳腺癌不是局部疾病。检查出乳腺癌时,微小转移灶可能已存在,治疗绝非“一刀切”这么简单。术后还要综合治疗,持续观察,保持乐观心态,患者应做好长期抗战的思想准备。

李唐玉 记者 李皖婷