



## 今年3月3日是全国第25个“爱耳日” 这些爱耳知识请收好

### 如何做好耳朵保健?

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣  
通讯员 季晓琳 李宽平

我们平时该如何保护耳健康?来听听潍坊市人民医院耳鼻喉科的王振和刘效英怎么说。

避免噪音污染。如果必须长时间暴露在噪音环境中,容易导致听力损伤,此时可以考虑佩戴耳塞或耳罩来减少噪音对听力的影响。如果佩戴耳机,需记住“60-60-60”原则,即环境声音不超过60分贝;戴耳机音量不超过总音量的60%;连续戴耳机时间不超过60分钟。

改善生活习惯。合理饮食,多摄入维生素C、维生素E及番茄红素,尽量避免高糖、高脂肪的食物;戒除经常掏耳朵习惯;保证充足的睡眠,不熬夜;减少噪声污染;进行适当的体育运动等。

避免使用耳毒性药物。常见的耳毒性药物有链霉素、卡那霉素、新霉素、庆大霉素等。药物性耳聋属于感音神经性耳聋,具有不可逆性。

积极治疗原发疾病。高血压、高脂血症、贫血、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征等疾病,均可影响内耳循环及听觉细胞代谢,应及时就医,积极治疗,必要时选配助听器。

定期检查听力。对于老年人来说,由于身体机能的衰退,听力问题更容易出现,因此更应该定期进行听力检查。

### 你真的会掏耳朵吗?

□潍坊日报社全媒体记者 隋炜凤

几乎每个人都掏过耳朵,掏耳朵似乎特别解压。那么问题来了,经常掏耳朵是健康行为吗?掏耳朵的方式怎样是正确的?

潍坊市第二人民医院耳鼻喉科主治医师潘春辉表示,掏耳朵是为了清理耳朵中的分泌物,耳朵中的分泌物叫做耵聍,耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物,同时还混有灰尘和皮屑。不同人群的耳屎组成成分各有不同,主要分为干型和油型。一般来说干型会比较容易脱落,而油型可能会容易积在耳道里。

耳朵究竟要不要掏?潘春辉说,耳朵里的分泌物,它的存在可以起到润滑保湿、保护耳膜、抗菌、防噪音、自洁等作用。正常来说耳朵中的分泌物会随着人们的咀嚼运动向外排出,并不需要特别的干预,所以一般情况下就不要掏耳朵了。但是很多人习惯于自己掏耳朵,有用长指甲的,有用棉签、挖耳勺等工具的。其实自己掏耳朵,风险真的不小。比如用力过猛,导致鼓膜穿孔,听力下降,甚至并发中耳炎。方法不当,可能将耳屎推向耳道深处,形成耵聍栓塞,导致听力减退,压迫鼓膜引起耳鸣、眩晕。用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳,易挖出细微的伤口,很容易造成外耳道真菌感染。

那么,如何正确地掏耳朵?潘春辉表示,从健康角度考虑,一般来说耳朵没有明显不适症状,就无需处理耳垢。

如果实在想要清理耳垢,她建议选择滴耳剂,如过氧化氢、婴儿油、甘油、矿物油等,将1滴-2滴滴入耳道内并保持1分钟-2分钟,每日两次,睡前滴耳最佳。通常耳垢会在两周之内自行排出。

“如果你是油型耵聍,可能容易在外耳道形成团块,不容易自行排出,建议油型耵聍者3个月-6个月到医院看一下,如果需要清理,耳鼻喉科医生会帮你解决这个问题。”潘春辉表示。



### 长期戴耳机听力会下降?

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

今年“爱耳日”的主题是“科技助听,共享美好生活”。耳机是不少人经常使用的电子产品,那么,该如何正确使用耳机?对此,记者联系到了潍坊市妇幼保健院耳鼻喉科技师陈仁臻。

20岁的大学生小王酷爱摇滚乐,除了上课,无时无刻不戴着耳机,有时晚上戴着耳机听音乐不知不觉就睡着了。最近,他经常感觉耳朵里有“嗡嗡”的声音,跟人交流时左耳听得没之前清楚了。到医院检查后发现听力下降,医生分析可能与长期戴耳机有关。很多人可能不知道,耳朵是很脆弱的,也是迟钝的。音量超过85分贝时,它才会表现出明显不适。

那么,耳机是怎样伤害听力的?陈仁臻表示,长时间、高频率佩戴耳机,一般来说,当声音持续高于85分贝,就会听觉疲劳。当耳朵长时间被耳机“禁锢”,近距离、长期、过量刺激会使毛细胞受损,导致耳朵疼痛、耳鸣、重听甚至听力下降。其次是耳机音量过高,高音过度刺激会损伤耳蜗的毛细胞,进而导致听力受损,而这种听力损害将是永久性的。

陈仁臻教市民几招,减少对耳朵的伤害。首先要选择最佳“耳机设备”,有条件的情况下尽量使用音箱代替耳机,如果必须使用耳机的前提下,建议优先选择正规厂家生产的产品,尤其带有“CE”安全标志的产品。在具体样式方面,包耳式耳机>压耳式耳机>入耳式耳机。噪音环境下最好使用降噪耳机。其次是有个最佳运行时长,不超过设备最大音量的60%,连续使用时间不超过60分钟。每天使用耳机总时长不超过4小时,未成年人不超过1小时。此外,还要注意生活环境音量“舒适区”,对听力最友好的生活环境为:15分贝<=环境音量<=45分贝。

需要注意的是,上呼吸道感染时,避免乘坐飞机、潜水等可能有气压改变的行为;擤鼻涕时,不能同时按住两侧鼻子用力;严禁用棉棒、火柴头掏耳朵;尽可能保持干燥,洗澡或游泳后及时擦干耳朵内的水分。

无论如何,耳机的发明都极大地改变了人类的音频体验方式,使得音乐、语音等声音信息能够更加私密、清晰地传递给个人,为人们的工作和生活提供了极大便利。耳机何罪之有?错误的是佩戴和使用方式。

## 腹痛便血勿大意 或患上缺血性肠病

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

城区67岁的冯先生(化姓)突然便血腹痛,到医院急诊并经过各科室会诊确诊为“缺血性结肠病”。之后,他被转到重症监护室。经过治疗,冯先生顺利完成了约72小时的CRRT治疗(连续性肾脏替代治疗)。

近日,冯先生因“便血、腹痛”入住医院,既往“尿毒症”病史,外院规律透析治疗,效果差。来到阳光融和医院后,完善腹部CT及肠镜检查提示:升结肠弥漫性病变,冯先生被诊断为“缺血性结肠病”,因右腹痛无法缓解,给予药物止痛等对症治疗,随着冯先生病情进展,出现意识不清、无法沟通,伴有精神异常、烦躁,无法配合治疗。冯先生病情危重,经家属商议后同意转入重症监护室。

阳光融和医院麻醉科手术室主任张月明第一时间查看患者,组织相关医生讨论该患者的治疗方案。在接下来的每一天,医生们为冯先生动态评估病情,制定最佳治疗方案,冯先生顺利完成约72小时的CRRT治疗。

最终,在医护团队的积极治疗下,冯先生意识清醒,感染得到控制,肠道功能恢复,取得了阶段性的胜利。之后,冯先生顺利转回普通病房继续巩固治疗。

张月明表示,缺血性肠病是由多种原因引起肠道急性或慢性血流不足所致的肠壁缺血、缺氧,最终导致肠道损伤甚至坏死的一种疾病。患者常有腹痛、腹泻、便血、吸收不良等症状,重者可致肠穿孔、腹膜炎及休克。缺血性肠病多见于50岁以上的中老年人,

若合并心血管疾病、糖尿病,发病率更高。

老年人应该更加警惕缺血性肠病,那么出现哪些表现应该警惕缺血性肠病的发生?张月明提醒,若出现大便潜血阳性、血便、腹部反跳痛、肌紧张等肠穿孔、肠梗阻的表现,应警惕急性缺血性肠病的发生。该病往往进展快、发病迅速,应立即到医院救治。若出现腹痛、间断便血、肠排空障碍(表现为腹胀、排便次数减少),应警惕慢性缺血性肠病的发生。

