

听不见听不清 当心听力损失

专家提醒

有些老年人在看电视、刷短视频时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,他们的嗓门也越来越大,总是喜欢岔开话题;子女在与父母沟通时,常常需要重复好几遍,父母才能明白什么意思……如果老年人出现了这些情况,可能发生了听力损失。

老年听力损失是指60岁及以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病,以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。

很多老年人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方

多次重复,担心误解别人的意思等,逐渐拒绝与他人交流;还有的人由于听力损失比较严重,只能看到别人的嘴唇在动,却听不见对方说什么,难免怀疑他人是在议论自己,并因此变得多疑、烦躁、易怒。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等精神心理问题,甚至造成社会隔离现象。听力损失还会增加安全风险,如在马路上没有听见汽车鸣笛,因躲闪不及时引发意外等。

越来越多的研究发现,听力损失与老年人认知功能下降密切相关,保护听力被认为是预防老年痴呆的一个重要环节。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加

重老年人的听力损失。

人耳能够感受到的频率范围在20~20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般在500~3000赫兹。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音,冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。

如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种简单自测方法。

- 1.将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细聆听能否听见捻指音;
- 2.将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“滴答”声;



3.揉搓塑料袋、敲桌子等,看看能否听见这些声音。

如果您在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,那么,您很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。

首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科中心 刘博

专家释疑

眼睛过敏 做个冰敷

许多过敏性结膜炎患者都有眼痒、眼痛、发红的症状。此时千万不要揉搓,因为过敏时眼角膜已经很脆弱了,如果大力揉搓,角膜很容易破皮。

若眼痒受不了,可以做眼睛局部冷敷,具体方法为:

将干净冰袋放在冰箱速冻室里,一段时间后取出,包上干净的毛巾(如果眼表有伤口则用多层无菌纱布包裹),然后平卧闭上双眼,将冰袋轻压在眼睑上,注意力度轻柔,避免直接压迫眼球。

冰敷每次持续时间10~15分钟,一天2~3次甚至更多。

可以根据个人对温度的耐受来决定冰袋在速冻室放多久,能耐受低温的可以冻成冰块,不能耐受低温的可以将温度控制在10℃~20℃之间。注意冰块溶解时,冰袋表面可能会产生一定的水,因此要做好防护措施,防止水进入眼皮或眼内,导致眼睛或眼部伤口感染。

除了冰敷,还要尽量去除过敏原,例如停止戴角膜接触镜、停止使用可能引起过敏的护肤品/化妆品、积极控制眼部感染、使用人工泪液点眼等;让身体保持健康舒适状态,避免熬夜、疲劳,尽量清淡健康饮食。

如果一般处理不足以控制过敏性结膜炎,就需要在眼科医生的指导下使用抗过敏眼药水,过敏反应极重或合并全身其他地方过敏的患者,可能需口服抗过敏药物。

武汉协和医院眼科 杨俊洁



血脂高如何做到 放心吃肉

首先,要严格控制两个“量”。一是数量,过度且无序的肉类摄入,即便是对健康的身体也是一种负担,因此,建立合理且规律的饮食习惯和饮食结构,是维护身体健康的关键所在。二是质量,过多食用加工肉类制品会对血脂造成不良影响,相比之下,适量摄入禽肉、畜肉等对身体健康具有积极作用,但应避免过多摄入高脂肪的肥肉。

其次,维护脾胃的健康。食物的消化与吸收依赖于体内的元气推动脾胃功能的运作。因此,脾胃的健康状况与元气的充足程度对于吃肉至关重要。高脂血症的形成往往与脾胃功能的受损密切相关,通过维护脾胃的健康,可以有效预防高脂血症的发生。

最后,坚持运动。运动在健康吃肉过程中发挥着至关重要的作用。通过运动,我们能够有效消耗食物消化后多余的能量,防止其转化为痰饮等病理产物,从而保持体内环境的稳定。此外,运动还有助于促进气血的流通,对于维持正常的新陈代谢具有不可或缺的作用。

广东省中医院 张瞳

护理常识

做腹部增强 CT 要多饮水

做腹部增强CT检查前,医生会在患者体内注射对比剂,注射后会让患者喝500毫升的水(胰腺炎之类禁止饮食的项目除外)。这是因为做增强CT检查前需禁食4小时,此时人体的胃肠道处于收缩、聚拢状态,无法进行确切的鉴别。喝一些水可以使肠道呈充盈状态,便于查看脏具体的病症。

泌尿系统延迟显像的患者在做完第一次扫描后,需要再喝500毫升水等待第二次扫描,且等待期间不能排尿。因为胃里的水进入血液循环,再通过肾脏形成尿液储存在膀胱中,需要一定的时间。而膀胱作为盆腔的重要器官,是盆腔CT观察和描述的重点内容之一。同时,充盈的低密度膀胱作

为一个良好的背景,可以更好地显示前列腺或子宫情况。

做完增强CT检查后,也要多喝水、多排尿,目的是稀释体内对比剂浓度,促进对比剂的排泄、减轻肾脏负担,进一步提高碘对比剂的安全性,预防对比剂肾病。

北京世纪坛医院普通放射科 兰钊

彩色多普勒超声筛查小儿髋关节发育不良

正常行走依赖于稳定的髋关节。如果髋关节不稳定,可能会出现跛行和髋部疼痛。随着时间的推移,髋臼与股骨头的长期不匹配和磨损可能引发骨性关节炎,甚至导致脊柱畸形。晚期可能会发展成股骨头坏死,从而引起终身残疾,严重影响生活质量。对于儿童而言,髋关节发育异常会导致走路时出现左右摇摆的现象。部分孩子在走路时表现正常,但在青少年期可能出现髋关节疼痛和行走困难,可能需要手术矫正。严重情况下,可能需要进行关节置换手术,治疗费用也较高。

小儿髋关节超声检查是常规体检中的重要项目之一,用于排查是否存在先天性髋关节脱位(DDH),具有重要的临床意

义。这种检查方法在体格检查发现髋关节异常(如臀纹不对称或肢体长度不等)或存在高危因素的婴幼儿中尤为适用,是目前最常用且有效的诊断手段。

小儿髋关节超声检查的步骤

筛查时间:首次髋关节筛查通常在新生儿出生后的30到42天进行。最佳超声检查时间是在6个月以内(骨化中心出现之前),因此6个月内进行DDH超声筛查是最合适的时机。

超声评估:采用Graf法测量 α 角和 β 角,以评估骨性髋臼和软性髋臼对股骨头的覆盖程度,并将髋关节分为四型及多个亚型。

如何解读髋关节超声报告

α 角 $\geq 60^\circ$:如果报告显示 α 角在60度或以上(I型),无

论是Ia还是Ib,都表示髋关节正常,无需进一步干预。Ia和Ib型仅表示软骨对股骨头的覆盖范围,并无好坏之分。

α 角 $50^\circ-59^\circ$:如果 α 角在50到59度之间且宝宝小于3个月(IIa型),这通常属于正常或生理性不成熟髋关节,不需要治疗,但建议在宝宝3个月时复查髋关节超声。

α 角 $50^\circ-59^\circ$ 且宝宝大于3个月:如果 α 角在50到59度之间但宝宝超过3个月,则需要加强髋关节锻炼,并进行密切随访观察。

其他情况:如果超声结果不在上述范围内,应咨询儿外科专家以获取进一步诊断和治疗建议。河北省第二荣军优抚医院 温莉

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台