

专家提醒

老年人听力损失要重视

生活中,一些老年人在看电视、用手机时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,嗓门也越来越大,而且常常需要对方重复好几遍,才能明白什么意思……如果出现这些情况,很可能是发生了听力损失。

老年人听力损失是指老年人因年龄增长、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。

很多人认为,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重复,担心误解别人的意思,逐渐拒绝与他人交流。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。

听力损失还会增加安全风险,比如在马路上没有听见汽车鸣笛,可能会因为躲闪不及引发意外。除了年龄增长的原因,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外注意。

人耳能够感受到的频率范围在20至20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般

在500至3000赫兹。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。老年人听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。

如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种常用的简单自测方法:将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细辨别能否听见捻指音;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“嗒嗒”声;揉搓塑料袋、敲桌子等,能否听见这些声音。如果在嘈杂的



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,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主任医师 刘博

常做腹式呼吸可减轻焦虑

生活中,偶尔的紧张、焦虑无法避免。为了不让焦虑感积压,平常可通过一些简单的方法来缓解。常做腹式呼吸有助于减轻焦虑,具体做法如下:

以舒服的姿势坐着或躺着,将双手轻轻放在肚子上。通过鼻子缓慢吸气,感受空气经过气道一直到达肺部。随着腹部慢慢鼓起,继续深深地吸气,直到无法吸入为止。保持这个吸气状态3~5秒钟,再慢慢通过口腔完全呼出气体。呼吸的过程中,可以想象肚子里有个气球:吸气时,气球逐渐膨胀,撑起腹部,呼气时,气球逐渐缩小,腹部慢慢放松。

呼吸时要平稳而有规律,不要猛地吸一口气或一下子把气完全呼出。可以试着在吸气或呼气时默数四个数。呼吸时,暂时放下心中的烦恼,将所有注意力集中在腹部的感受和呼吸的节奏上。一旦走神,要及时调整,让注意力重新回到呼吸上。刚开始练习腹式呼吸时,如果感到有点头晕,可以改用普通呼吸缓冲15~20秒。

进行5分钟的腹式呼吸就对减轻焦虑或早期惊恐症状有显著作用。建议容易焦虑的人每天做两次练习,每次5~15分钟,半个月后,呼吸将变得更顺畅且均匀,内心也会更平静。但如果一个月后,焦虑感还没有得到缓解,且严重影响生活、工作,建议及时就医或咨询心理医师。

南方医科大学南方医院心理科 张黎

高血压患者容易发生房颤

一般正常人的心率是60到100次,但房颤发作起来,心房可以每分钟跳300到600次。老年人是房颤患者的高危人群,如果患有高血压,房颤发病率更高。

房颤对生活质量影响很大。很多患者最直观的感受就是不舒服、心慌。而且,不像其他心脏病,房颤一发病就比较重,吃了药也不能马上好。房颤患者更容易出现血栓,是正常人的5倍以上。另外,四分之一的脑中风都是房颤引起的,如不及时治疗,可能会导致瘫痪、生活不能自理。所以,千万不要忽略了房颤的危害。

赵民/文



出现高钙血症 要到内分泌科就诊

高钙血症就是血液里的钙“超标”了。正常人血清总钙在2.1~2.6mmol/L(不同医院检验科标准略有不同),若多次检查都高出标准范围,需赶紧就医。高钙血症的症状不典型,特别容易被“认”错。

发现疑似有血钙偏高症状,要前往医院内分泌科就诊。应先排除“假性升高”。因为抽血时绑太紧、身体缺水等,会出现血钙的“假性升高”,必要时复

查一次更稳妥。有些患者需根据血清白蛋白值校正钙浓度,或检测离子钙,结果才更准确。

高钙血症的治疗原则是:先降钙救命,后对因断根。

轻度高钙血症:多喝水,少吃高钙食物,停掉盲目补充的钙片和可能引起血钙升高的药物(如氢氯噻嗪、碳酸锂等)。

中度高钙血症:静脉补液、选择抑制骨吸收的药

物,首选双膦酸盐类药物。

重度高钙血症、高钙危象:通过强化输液+药物治疗,快速降钙,必要时行血液透析。

预防高钙血症,除了不能盲目补钙、日常多喝水外,还要注意定期体检,尤其是有肾结石、骨质疏松、肿瘤家族史的人群,要每年检查血钙和肾功能。

成都市第八人民医院内分泌科 向苾君

“三高”患者更要预防带状疱疹

对患有高血压、高血脂、高血糖等慢性病的老年人来说,多种疾病叠加不仅会加剧疼痛,还可能引发连环风险。每年冬春交替时节,天气变换频繁,中老年人、慢病患者等免疫力低下的人群要留心带状疱疹等常见感染性疾病的侵袭。

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的常见感染性皮肤病。数据

显示,超过90%的成人体内潜伏着该病毒,约1/3的人一生中会罹患带状疱疹。带状疱疹以灼烧、电击、刀刺般的剧烈疼痛为核心特征,并可能造成长达数月,甚至数年的带状疱疹后遗神经痛。当带状疱疹遇上糖尿病、高血压等慢病时,发病风险会进一步加剧。高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病

患者一旦患上带状疱疹,可以说是“雪上加霜”。他们不仅比一般人疼痛程度更强,还可能让原本控制平稳的血压、血糖跟着“闹情绪”,甚至增加心脑血管事件的风险。“三高”中老年人需要树立多病联防意识,50岁以后可以接种带状疱疹疫苗来主动预防。

天津市第一中心医院心血管内科副主任医师 王丽

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