

保护听力从“零”开始

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊

婴幼儿阶段是孩子学习语言的关键时期,一旦出现听力障碍,不仅会导致他们日后的语言能力减弱,还可能造成心理、社交障碍,影响孩子的一生。究竟哪些因素会对孩子的听力产生影响?家长该如何保护他们的听力呢?

婴幼儿听力致病因素多

“造成婴幼儿听力障碍的因素,在母亲怀孕期间和孩子出生后均有可能发生。”河南科技大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师刘雅丽说,“特别是耳毒性药物的应用,往往是引起孩子听力障碍的重要原因。”

母亲在怀孕期间,出现感冒发烧、病毒感染时,常会选择一些药物,如卡

那霉素、链霉素,而这些药物极易对胎儿的听神经造成损害。同样,孩子出生后,如果使用耳毒性药物,也会对孩子的听神经造成损害。

除上述情况,有的孩子由于反复感冒,引起腺样体或扁桃体肥大,进而导致咽鼓管功能障碍,出现卡他性中耳炎,诱发传导性耳聋,出现鼓膜内陷、鼓室积液。

宝宝听力筛查不容错过

一般情况下,父母很难在宝宝1岁以内发现其听力问题,常常是在宝宝2~3岁出现语言障碍时,才会加以关注,而此时可能错过了早期干预的最佳时期。

刘雅丽提醒家长,孩子出生后一周内,家长要让其接受新生儿听力筛查,以

便及时发现是否存在听力障碍,并给予科学的听力干预及训练。此外,家长平时应密切关注孩子的听力状况。

保护听力从这里开始

母亲在怀孕期间或孩子出生后都应尽量避免使用耳毒性药物,如庆大霉素、链霉素、卡那霉素等,杜绝发病的源头。孩子出生后要进行新生儿听力筛查,如果发现听力障碍,还要及时治疗。当孩子反复感冒发烧时,一定要及时降温,避免持续高烧引起的听力损害。预防和控制呼吸道感染,减少中耳炎的发生。

母亲在给婴儿喂奶时要注意姿势,切忌平卧喂奶,否则稍不注意乳汁就会从鼻咽部进入中耳,引发中耳炎。给宝宝洗澡时慎防耳部入水,不要随意给孩子挖耳朵,以免损伤鼓膜,引起化脓性中耳炎。孩子感冒时常伴有流鼻涕的症状,家长不要用力给孩子擤鼻涕,以免鼻腔异物进入耳朵。

尽量让孩子避免长时间接触高噪声、高尖音,不要让宝宝将吵闹的玩具放在耳旁。

带婴幼儿坐飞机要注意保护宝宝的听力,因为飞机在起飞或降落时会产生巨大压力差,可能会导致耳膜穿孔。家长应让孩子张嘴或做吞咽的动作,以缓解压力。

在孩子成长过程中,家长如果发现其掌握的语言不仅没有增加,反而减少,应考虑其是否发生听力障碍,要及时就医。



河科大一附院皮肤科科协办 电话:64830799

爱耳护耳 做耳聪之人

□ 记者 杨寒冰 通讯员 王俊

耳朵对人来说,非常重要。一旦耳聋、耳鸣等疾病缠上耳朵之后,人与外界的交往将变得迟钝。因此,认真保护耳朵,细心防护,做一个耳聪之人很有必要。

做个有心人 避免耳受伤

河南科技大学第一附属医院耳鼻喉科门诊负责人严瑞珍说,感冒、颈椎病、肾炎、糖尿病、动脉硬化,乘坐飞机、游泳、情绪激动等都可能引发耳朵疾患。

严瑞珍建议,保护耳朵,保持良好的精神状态很有必要,因为人在情绪激动或急躁之后,肾上腺素分泌会增加,可引起内耳小动脉血管发生痉挛,血流速度减慢,造成内耳供血不足,导致突发性耳聋。

此外,养成科学的饮食习惯,多食含钙、铁、锌丰富的食物,减少微量元素的缺乏,扩张微血管,改善内耳的血液供应,防止听力减退。

长时间保持同一个姿势容易引发颈椎病,颈椎一旦出现问题,就可能引起耳鸣。因为耳朵是由颈椎两侧的椎动脉的一个分支供血,当颈椎出现问题时,就会使椎动脉受到影响,导致分配给耳朵的血管分支供血不足,进而导致耳鸣。

当颈椎觉得不舒服时,可用热水袋敷在脖子上,这样能起到一定的缓解作用,对改善颈椎血液循环有一定的帮助。当发生耳鸣后应及时到医院就诊,耳鸣在发病2周内治疗的效果较好。

当飞机升降时气压发生变化,乘机的人容易耳鸣。这是因为空气透过耳咽管进入中耳,引发耳鸣。

为避免耳鸣,当飞机升降时,可做吞咽运动,或者口含话梅糖,促进唾液分泌,不停吞咽唾液,可促使耳咽管张开,

避免耳朵受损。

鼻炎、感冒患者,在踏上旅途之前,最好找医生配给药物,例如收缩血管的药水,在飞机着陆前,滴进鼻腔,就能缓解耳朵不适。

洗澡或游泳时,要注意防止污水进入耳道,避免耳道感染。

尽量不要挖耳朵,因为耳屎对耳道有保护作用,并可以自行排出,如耳屎过多堵塞耳道时,需请耳科医生检查处理。

肾开窍于耳,肾炎、肾亏患者,平时多注意保养肾脏。

积极治疗高血压、高血脂、动脉硬化及糖尿病等疾病,这类疾病也会引起耳朵的病变。

常做护耳操 耳聪人精神

常做护耳操,耳朵灵光,人自然会显得健康、精神。严瑞珍建议,每日要坚持做护耳操(每个动作做36次为宜)。

1.用双手捏住双耳上部耳轮,拇指位于耳轮内侧,其余四指位于耳轮外侧,往上提,然后揉搓。

2.用双手捏住双耳的下部,大拇指位于耳轮外侧,食指弯曲,位于内侧,揉搓。

3.将双手掌心紧贴两耳,其余四指向后至枕部,两手中指相互对接。再将双手指放于中指上,从中指用力滑下,叩击脑后枕部。

4.双手四指按住后枕部不动,将掌心轻轻按住耳道,再快速抬起。

5.用双手食指指尖按住耳道口,180度旋转几次后,快速拔出,有声响最好。

6.用中指按压耳屏。耳屏是外耳门前面的突起,由软骨和皮肤构成,能遮住外耳门。

护耳操做完后,两手上下搓动整个耳朵,以双耳发热为好。

青少年 需警惕突发性耳聋

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

河科大一附院耳鼻喉科主任刘伟琦表示,目前突发性耳聋和噪声性耳聋患者呈上升趋势,且以青少年居多。青少年预防耳病应“听力好的时候注意保护、听力下降时尽早进行干预”,并且要重视用耳卫生,养成良好的爱耳护耳习惯。

家住河西区的小王拿着自己的诊断书懊悔不已:22岁的他因为长期戴耳机听音乐,被医生诊断为左耳突发性耳聋。刘伟琦表示,突发性耳聋为瞬间发生的、不明原因的重度感音性耳聋,多发生于单侧耳,多由体力疲劳过度、精神压力太大、病毒感染引起,表现为患者突发性听力下降,同时伴有耳鸣。

“佩戴耳机机会令耳内鼓膜相对密封起来,长时间听音乐就会让鼓膜内压力不断增大,易出现突发性耳聋。”刘伟琦指出,在门诊接诊中,不少年轻人反映自己经常有耳堵塞感、耳鸣的现象。这可能和年轻人长期不健康的用耳习惯、压力过大和身心过度疲劳有关。如除了佩戴耳机听音乐,很多年轻人还喜欢选择到KTV、迪厅高噪声环境中放松,如此会对听力造成严重损伤。

刘伟琦表示,人们熬夜后或是在噪声很高的环境中如果出现耳鸣、眩晕等状况时,要谨防突发性耳聋的发生,应及时到医院耳鼻喉科就诊。突发性耳聋的治疗效果取决于治疗是否及时,发现突发性耳聋2~3周及时治疗,80%以上的患者可获痊愈或部分恢复。

刘伟琦建议,青少年在日常生活中应避免过度疲劳和经常熬夜,要保证充足稳定的睡眠时间,避免过大规模的噪声刺激;家长也不应给孩子施加过大的压力,保证其情绪稳定;还要纠正不良的挖耳习惯,耳垢一般可以自行排出,不需特别清理,每天只要清洗耳廓便可;还有就是少抽烟喝酒,避免影响内耳血液供应而出现功能障碍等。

足跟痛,久拖酿大病 谨防四肢瘫痪致残

足跟痛常见的有足跟骨刺、跟腱炎、筋膜炎、跟垫痛等,轻者疼痛厉害,重者不能下床行走,四肢麻木,甚至瘫痪,形成残疾。专家告诫,足跟痛一定要早治。

据悉,足跟痛专用药——足跟痛胶囊已问世,该药源自中国中医研究院名老中医——周培良教授的临床验方。该方精选怀牛膝、西洋参、威灵仙等,科学配伍,通过补肝肾益肾、化痰通络、营养足跖筋膜、修复关节受损软骨,从而祛除足跟痛。详询:61687920

脑中风、脑萎缩 为啥老治不好?

研究表明:治疗脑中风、脑萎缩不是简单的溶栓和醒脑,“气血逆乱,脑脉经络痹阻”才是其久治不愈的根源,中医称之为痹症,分为“血痹”、“脑痹”和“经络痹”。因此治疗必须针对这三痹进行三通治疗,实现血通,脑通,经络通。

最近,中华老字号广东宏兴药集团研制的治疗中风、脑萎缩的特效药——参七脑康胶囊已上市,该药首创“三通立体治脑病”疗法,活血化痰、醒脑开窍、疏通经络,实现血通、脑通、经络通,穿透血脑屏障,修复濒临死亡的脑细胞,激活休眠脑细胞,恢复其神经指挥功能,使脑部神经网络重新构建,恢复健康。

详询:62250421 (健文)

家有+病人

肾衰竭的张伯 获得第二次生命

张伯于1999年被确诊为糖尿病肾病、肾功能不全第一期。检查结果为:肌酐167、尿素氮11.5、高压175、重度贫血、水肿!此后7年,张伯全国求医,大把吃药,可病情还是不断加重。2008年下半年,眼看肌酐上升到740,出现了很多并发症,张伯心灰意冷。

2009年儿子在网上得知一种获得国家火炬计划项目的高科技产品——藏瑞冬虫夏草已经全国上市,带着最后的希望,他开始服用藏瑞冬虫夏草。服用一个周期,睡眠和精力明显好转、水肿减退、血糖也开始稳定、血压下降;服用2个周期肌酐下降了105,水肿消了、贫血也好了很多;服用3个周期肌酐降为375、血色素12克;连续服用6个周期(一年),肌酐降为145、血糖正常,除了服用藏瑞冬虫夏草和降压药外,没服用其他任何药。2010年5月经医院检查,肾功能正常,其他也一切正常。张伯获得了新生。

“藏瑞冬虫夏草”采用国家专利技术,将德国纳米技术和中药膜分离技术相结合,将野生冬虫夏草有效成分在人体内的利用率提高了3倍,且菌种均取自青海野生冬虫夏草,并由中科院微生物研究所基因鉴定。目前,藏瑞冬虫夏草纳入了国家火炬计划项目(国科发计字2002第228号)全国重点推广。据悉,藏瑞冬虫夏草在我市指定药店有售。详询:63932875。

肺纤维化母亲 从卧床到爬山

母亲,一位不幸的老人。

2006年,在经历了多年的老慢支、肺气肿折腾之后,老人又多了一个新的疾病——肺纤维化。老人开始大把大把地吃药,结果很心酸,很失望。常年卧床,呼吸受限,足不出户。

母亲,又是一位幸运的老人。

2008年,因为一位朋友的推荐,母亲开始服用慧清胶囊,短短1个月后,逐渐停止吸氧,可以做一些运动。3个月后再拍片检查:肺纤维化阴影居然明显消失,这让母亲兴奋不已。现在她每周爬山一次,已经没有任何咳嗽、气喘症状。

后来进一步得知,“慧清胶囊”是我国首个逆转肺纤维化的产品,是以“苦苣菜提取物”为主要原料,冬虫夏草等5种名贵中药为辅助的中药组方制剂,专用于肺纤维化、肺气肿。目前,慧清胶囊在我市指定药店专卖。

详询:61605921 (广文)