

11亿年轻人面临噪声导致的听力损失 闹市中如何保护我们的双耳

噪声对身体有哪些影响?

在城市生活中到处充满了各式各样的声音,这些声音之间有着怎样的差别,什么样的声音对于人体是有害的,噪声是如何定义的呢?

噪声,也称为噪声污染,是指由于人类活动产生的声音提高了自然环境噪声水平,会对人类和动物产生不利的影响。

通常,人体暴露在超过70分贝的声音环境下即会感到嘈杂。最普遍的噪声来源是各类交

通工具,如汽车、卡车、飞机、船舶等。噪声对睡眠、情绪、心血管系统,以及耳部均造成不同程度的影响。最常见的耳部损伤当属噪声性听力损失,据统计,全球约有11亿年轻人(12-35岁)面临着噪声导致的听力损失,当声音超过85分贝时即可诱发。年轻人出现这类损伤的主要原因在于使用耳机听音乐,因此平时要注意使播放器的声音低于100分贝,以避免不必要的听力损伤。



睡眠/休息



入睡困难

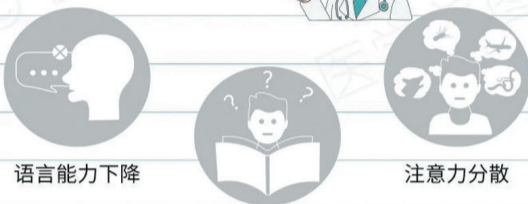
易醒

疲劳

头痛



精神/情绪



语言能力下降

注意力分散

认知困难



心血管系统



心脏病

卒中

高血压



支招

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科三病区主任王宁介绍说,在日常生活中,很多不良习惯会损伤听力,如随意掏耳朵、长时间佩戴耳机、熬夜打游戏等。积极预防耳部疾病,科学保护听力,要做到以下几点:

不要频繁掏耳朵

当耳朵痒时,可以用干净棉签轻轻地在外耳道口旋转,接着让耳朵向下,自行把耵聍(耳屎)排出。掏耳朵

也不能太过频繁,更不能用指甲、卡子等尖锐物掏耳朵。如果盯聆太多堵塞了外耳道,要到正规的医院处理。

不要长时间佩戴耳机

使用耳机,一天累计不超2小时。接听电话时,耳朵与话筒应保持一定

距离,音量适中,接听一段时间后需交替更换另一只耳朵。

预防耳内进水

耳内进水会诱发急性外耳道炎,治疗不及时可能会导致听力下降。一

旦外耳道内进水,可以把头偏向一侧,让水流出来,再用棉签轻轻擦拭。

定期按摩护耳穴位

按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处),以及听会穴(在耳屏前下方,下颌关节后缘之凹陷处),可以增加内耳的血液循环,保护听力。建议早晚各按摩一

次,每次5-10分钟。最后,王宁提醒,平时要提高爱耳护耳意识,一旦出现听力减退、耳鸣、耳痛、耳闷等问题,应及时前往医院检查。(人民网)

医术高超成功开通高度狭窄伴钙化血管

近日,七旬老伯扭曲360度、高度狭窄伴钙化血管在无锡明慈心血管病医院成功开通,赢得了第二次生命。该手术的成功实施,也为钙化冠脉高危复杂病患带来了治疗和康复希望。

72岁的顾老伯五年前开始频繁出现心绞痛症状,曾因心肌梗死植入过两枚支架。一个月前,他又开始反复出现胸闷、胸痛并伴有后背放射痛等症状。为此顾老伯多次到医院做检查,如胸部CT、冠脉造影、心脏超声等,医生建议他尽快至专业医院接受冠状动脉旁路搭桥术。顾老伯慕名来到江苏省首家中德技术合作三级心脏病专科医院——无锡明慈心血管病医院就诊。

“患者曾在外院做过冠脉造影,被告知无法实施介入手术治疗,建议搭桥手术。他患有冠心病、不稳定型心绞痛、糖尿病、冠状动脉肌桥,病情危急复杂。”无锡明慈医院心脏内科主任陈凤介绍。据了解,顾老伯的前降支近段近360度的扭曲、中段90%以上的狭窄伴严重钙化、狭窄远端处就是肌桥。经过医院心脏外科和心脏内科专家的联合会诊,并结合患者实际情况,最终还是决定为其实施介入手术。虽然手术难度大,但这样的治疗方案可以大大降低患者的痛苦

和减少住院时间、治疗费用。

冠脉钙化病变一般采用“旋磨”技术开通血管“隧道”,就是通过带有钻石颗粒的旋磨头超高速旋转切割,将冠脉内钙化斑块碾磨成比红细胞还小的微小颗粒随血液循环排出,从而有助于介入器械的输送、球囊的扩张和支架的贴壁,提高手术成功率和术中安全性。但此项技术却无法适用顾老伯。陈凤解释,顾老伯的血管高度扭曲无法旋磨,且支架要是压到肌桥上会有血管破裂的灾难性后果,因此只能植入支架。最后在各团队的配合下,陈凤凭借多年的经验,在影像下精准定位,应用双芯导丝作引导,把支架推送至指定位置。近2个小时后,造影显示冠脉前降支中段无明显残余狭窄,支架贴壁良好,手术顺利完成。

据悉,自无锡明慈医院心脏中心建成以来,心脏内科与心脏外科强强联合,新技术不断涌现,高难度手术也不断突破,全面提升了医院急性心血管病医疗救治能力。通过有效衔接院前急救、急诊诊疗、介入治疗、远程会诊等各个诊疗环节,积极承担起了无锡市急性胸痛患者的院前急救、紧急转运及医疗救援工作,真正构建起全市胸痛诊治的“一张网”。

(王菁)

蹊跷,尿意为何频繁? 病因竟是腰椎间盘突出

持续了将近两个月的大小便异常,竟然和腰椎间盘突出有关。这样的蹊跷事,真实发生在了一位外籍患者身上。近日,来自锡城某国际学校的体育教师乔治(化名),和记者分享起了自己的患病经历,并对就诊的无锡凯宜医院骨科竖起了大拇指。

作为体育教师,乔治特别喜欢运动,可是大约两个月前,他突然感觉到下腰背疼痛,同时还出现了尿频、尿急的症状,严重影响了日常工作生活,随即前往泌尿外科就诊,可是治疗效果并不明显。随着背部疼痛愈发明显,又前往无锡凯宜医院骨科就诊,磁共振显示导致乔治症状的病因是腰椎间盘突出。

平日里司空见惯的腰椎间盘突出,怎么会突然出现泌尿系统症状呢?无锡凯宜医院骨科胡传亮主任告诉记者,腰椎间盘突出是一种多发性疾病,患者表现为腰背疼痛难忍。一旦病灶压迫相关神经,就可能出现尿频症状。无锡凯宜医院骨科为患者量身定制了椎间孔镜微创治疗,帮助患者尽早恢复健康。“这一种治疗手法首先要建立一个6毫米左右的专用通道,通过椎间孔直达突出的椎间盘位置,进而精准锁定

病灶,达到根治目的。”胡传亮介绍说,除了椎间孔镜微创治疗,无锡凯宜医院骨科还能进行等离子射频消融手术、各类关节镜手术等各类骨科手术。无锡凯宜医院是一家颇具特色的纯外资医院,医院引进多名三甲医院专家加盟。医院骨科技术先进、设备优良,是集预防、医疗、康复为一体的综合性临床专科。科室也与无锡各大医院骨科建立了密切的合作关系,定期邀请知名骨科专家来院坐诊指导。医院为前来就诊的外籍患者提供了一对一服务,为他们就诊提供语言上的便利。外籍患者也可以通过商保直接结算,免去了他们的后顾之忧。

是不是所有腰椎间盘突出都需要手术治疗呢?胡传亮解释说:“95%以上的腰椎间盘突出都不需要手术治疗。”需要手术的患者往往相关症状持续时间超过三个月,像乔治一样影响到了日常工作、生活。只有通过保守治疗、药物治疗、理疗等治疗手段没有效果,专业医生才会建议手术。大家平时弯腰负重、做转体动作时要特别小心,搬重物时尽量垂直用力,避免水平转体,也要控制体重,警惕腰椎慢性劳损,保护腰椎。(顾明)