

敲击声音太大震坏耳朵 长期戴耳机导致“耳背”

沧州市疾控中心提醒:娱乐时别忘保护耳朵

本报记者 马玉梅

耳朵是聆听世界声音的钥匙,是感知世界美好必不可少的器官。在听的过程中,位于耳蜗里的毛细胞是我们能听到声音的重要助手。近日,沧县75岁的老张就因在锣鼓队打镲,声音太大听力受损。25岁的小杨因长期佩戴入耳式耳机听歌,损伤了耳朵。沧州市疾控中心工作人员提醒:音量过高,就会使毛细胞受损,而毛细胞数量固定且不具有再生能力,一旦死亡,听力损害将会是永久性的。

3月3日是第24个“全国爱耳日”,今年的爱耳日主题是“科学爱耳、护耳,实现主动健康”。

声音太大,听力损伤

老张是村里锣鼓队队员,因疫情原因,他已经3年没有打镲。今年正月十五,终于可以过把瘾了,老张一有空就去排练、表演。没想到,连续几天下来,老张感觉耳痛、头晕,还出现了持续耳鸣、听力下降、耳道瘙痒等症状。休息了几天,老张的症状仍无法缓解,不得不前往医院就诊。

无独有偶,25岁的女孩小杨也因“耳背”就医。为了缓解学习压力,小杨从中学开始,就长期佩戴入耳式耳机听歌。工作后,小杨更是把耳机当作“社恐神器”,调大音量隔绝外界声音。渐渐地,小杨经常感觉耳边有轻微的“嗡嗡”声,觉得别人说话似在嘟囔或含混不清,只有面对面跟人讲话时,才能听清楚。小杨的左侧耳朵几乎无法听到声音。经检查得知,老张和小杨都患上了噪声性耳聋。

科学护耳,注意8点

沧州市疾控中心工作人员提醒市民:听力的损伤不可逆,在娱乐的同时,千万不要忘记保护耳朵。声音穿过耳朵敲击鼓膜,振动被传递并转化为信号,经听觉神经至大脑,最终被感知为一种声刺激。这时,我们就听到了声音。为了完成这一系列任务,耳朵需要具有精密的结构和复杂的功能。

保护好耳朵,需要注意以下8点:

不要长时间佩戴耳机 长期佩戴耳机,会经常摩擦外耳道,空间封闭就会

导致外耳道形成炎症,造成听力损伤。研究表明,每天使用耳机两小时,使用时声音超过60分贝,持续3个月,就可能致听力下降。

建议人们使用耳机“60—60—60原则”:即耳机音量分贝须少于60分贝,耳机音量须低于最大音量的60%。连续使用耳机时间须少于60分钟,尽量用耳罩式耳机,不使用插入式耳机。尽量在安静的环境下使用耳机,可避免音量过大,损伤听力。

不长时间“煲电话粥” 手机、电话是现代生活中人们不可缺少的沟通工具。频繁接听或长时间拨打电话,是造成听力受损的一大诱因,还可能引起感音神经性耳聋。接听电话一次,最好不要超过3分钟,并尽量使用免提,减少对耳朵的伤害。

不用硬物掏耳朵 耳屎是外耳道分泌的一种淡黄色黏稠液体,我们在吃饭、说话时可自动将其排出。经常用硬物如棉棒、火柴棒掏耳朵,容易损伤耳道,引发感染。还可能弄破耳膜,或将火柴头、棉绒遗留在耳道内,对耳朵造成损伤。

不在脏水里游泳或洗澡 脏水中含有大量的细菌,如果进入耳朵内,不及时清理就有可能出现耳朵发炎的情况,增加中耳炎等疾病的发病几率。如出现耳部不适,需及时去医院就诊。

远离噪音环境 酒吧、KTV等音量较大的娱乐场所,应尽量控制去的次数和时间。在嘈杂的环境下作业的工人,应及时佩戴有效的防噪声耳塞。避免长期待在有噪声的场所,让耳朵得到充分的休息,并定期检查听力。

避免身心俱疲 耳朵是最敏感的器官,情绪高度紧张时,血管收缩易导致缺血、缺氧,发生耳聋。25岁—40岁的人精神压力大、生活作息不规律,易诱发突发性耳聋。患者在刚开始时,可能只感觉到耳鸣,出现“嗡嗡”声,感觉到声音遥远,然后突然听不到声音。如突然觉得耳部不适,听力下降,要及时就医。

不滥用抗生素 耳朵对抗生素的副作用最为敏感,因滥用抗生素导致的药物性耳聋,比较常见于少年儿童。一些抗生素例如新霉素、庆大霉素等会很好地控制感染,但引发的副作用是损害内耳或听神经,引起耳聋。因此,儿童服用这些药物时要格外谨慎,严格按照医嘱服用。



不与他人共用耳机或耳塞 耳机、耳塞在使用过程中可能携带病菌,在佩戴时因皮肤摩擦造成细菌侵害。因此,不要与他人共用耳机、耳塞,这是避免细菌感染的最简单的方法之一。此外,在使用耳机、耳塞的过程中,要定期消毒,保证耳机、耳塞和耳朵的清洁。

医生提醒,如果在和他人电话中交流有困难,只能听到他人说话,但听不清楚内容,觉得声音很闷;或只能听到咕啾声;或者经常发生耳鸣,如果出现这些症状,就要及时就医,进行专业的听力检查。

健康知识宣传 ⑳

预防性病要洁身自爱

性病是指以性行为作为主要传播途径的一组传染病,在我国重点防治和监测的性病有梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣和生殖器疱疹五种。性病的传播方式包括性接触、血液、母婴和密切生活接触传播。目前,沧州监测到的性病中梅毒所占比例最高,其次是尖锐湿疣、淋病、生殖道沙眼衣原体感染和生殖器疱疹。得了性病,还会增加艾滋病感染的几率。

性病的高危行为,包括婚前或婚外男女异性或男男同性性行为,输入未经艾滋病抗体和梅毒筛查的血液和血制品,共用注射器静脉吸毒以及未经严格消毒的所有针头、锐器刺破皮肤的行为,感染了艾滋病病毒的母亲孕前、孕期、分娩时及哺乳时没有接受检测和母婴阻断、随访干预。

不同性病的症状不同。简单地讲,就梅毒而言,早期梅毒主要会有一些生殖器部位的溃疡,也可表现为口唇、咽部及肛门等部位的溃疡;进展为二期梅毒时,会表现出多样性皮疹;进展到三期梅毒时,会出现神经系统损害的症状等。对淋病而言主要表现出高危行为后一段时间出现尿频、尿急、尿疼,并伴尿道口红肿、流脓等现象,表现为尿道炎、宫颈炎、淋菌性眼炎、咽炎或直肠炎等。生殖道沙眼衣原体感染与淋病的症状类似,尿道分泌物相对于淋病的尿道分泌物稀薄,但淋病和生殖道沙眼衣原体感染的病原体一个是淋球菌、一个是沙眼衣原体在治疗上是有一定区别的。

对尖锐湿疣而言就是在生殖器、尿道口及可能接触的皮肤、黏膜部位出现多为菜花状的赘生物(通常说的疙瘩)。就生殖器疱疹而言,最明显的表现就是生殖器或肛门部位的水泡疼痛明显,反复发作。

如果怀疑自己得了性病,应及时到正规医疗机构接受规范的检查诊断治疗随访。感染了性病的人,要做到夫妻或性伴的“三同”即同查、同治、同随访。多数性病如梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体感染,这三种疾病通过正规治疗是可以彻底治愈的。尖锐湿疣和生殖器疱疹会复发,随着规范治疗和时间的推移,复发的间隔频次会减少。另外,需要说明的是,任何药物都有一定的副作用,暴露后预防用药是亡羊补牢之举,对于预防性病最好的方法还是洁身自爱。

传播健康知识 提升健康素养



沧州疾控



权威·及时·易懂

讲文明 树新风 扬正气 促和谐