

科学护耳,让幸福更“动听”

区中医医院专家教您如何保护听力

□本报记者 龚鹏



3月3日是第二十五个“全国爱耳日”，今年的主题为“科技助听，共享美好生活”。听力是我们感知世界的重要方式之一，它让我们能够聆听自然的歌声、人际的交流、生活的点滴。然而，长时间暴露于高分贝噪音、不正确使用耳机等行为，都可能对听力造成不可逆的损伤。其实，许多耳病在生活中是可以预防的，为更好地帮助广大市民科学爱耳护耳，记者采访了西海岸新区中医医院耳鼻喉科专家，请他们为市民朋友带来一份爱耳“秘籍”。

遵循“60-60-60原则”，科学适度使用耳机

“根据世卫组织2021年发布的《世界听力报告》，全球约15亿人有不同程度的听力损失，约有11亿年轻人在长期的噪音暴露下面临着永久性听力损失的风险。”区中医医院耳鼻喉科副主任医师丁见介绍。为了提高人们的听力保健意识，关心听力障碍群体，我国自2000年起确定每年3月3日为全国爱耳日。“爱耳日具体日期的确定，是因为数字3与耳朵的形状类似。”丁见比划着耳朵的形状告诉记者。

当下，很多市民朋友尤其是青

少年在听音乐、上网课、打游戏甚至做运动时都会佩戴耳机，长时间使用过后时常会出现耳鸣、耳痛、耳朵闷堵，甚至听力下降的问题。因此，区中医医院耳鼻喉科副主任医师杨华建议，市民朋友们在使用耳机时应注意遵循“60-60-60原则”，即外界声音不超过60分贝，耳机音量小于最大音量的60%，连续使用耳机时间少于60分钟。“值得注意的是，专家建议儿童青少年每次佩戴耳机的时间要控制在30到40分钟以内，每天戴耳机的时间不超过2个小时，避免

因使用耳机带来的听力损伤。”杨华提醒。

另外，区中医医院耳鼻喉科主治医师张强认为，嘈杂环境中不宜佩戴耳机，此时背景噪声大，很多市民朋友会不自觉地提高耳机音量，这时耳朵接收到的声音分贝比较高，进而对耳朵造成一定损伤。张强还提醒，耳机的选择一定要适当，选择的耳机一定要能够自由灵活调控音量，同时建议选择耳罩式或者降噪耳机，以减少对外耳道和鼓膜的刺激。

掏耳擤鼻方式不当，容易引发各类耳部疾病

我们在日常生活中，还应该如何爱护耳朵，保护听力呢？区中医医院耳鼻喉科主治医师鲍和萍给出了建议。“首先，我们要避免频繁自行挖耳，尽量不使用金属挖耳勺，因为过度清理会造成耳道损伤，还可能产生耳道感染。”鲍和萍表示，正常人的耳道皮肤会产生分泌物，也就是大家说的“耳屎”，医学上叫做耵聍，大部分人耵聍是干性的，像小碎片一样，会在咀嚼或者说话时自行脱落到外面。“耳道有很强的自洁能力，绝大多数人不需要特意去掏。”鲍和萍说道。

然而，有些人的耵聍为湿性，呈油脂样，很难自行脱落到耳道。因此，这种“油耳”需要定时清理。区中医医院耳鼻喉科主治医师周华说，“建议半年或者一年到医院进行一次耳镜检查，如果需要再进行耳道清理，但

也不建议自行掏耳。如果自行掏耳，建议使用可视挖耳勺，同时尽量不到外面采耳，避免因使用消毒不严格的掏耳器械增加患传染病的风险。”周华同时提醒，广大市民朋友在洗头、洗澡时要防止水流入耳内；游泳爱好者如有外耳道炎、中耳炎、外耳道疳、鼓膜穿孔等疾病，必须在矫治之后再游泳。

“较大的噪声可引起噪声性耳聋，因此要尽量远离噪声及持续高强度音现场，如爆竹燃放现场、KTV等。同时还要远离烟酒和耳毒性药物如链霉素、庆大霉素等，它们对听神经都有毒害作用。”区中医医院耳鼻喉科主治医师周启鑫表示，另外在生活中常见因外力打击而造成耳朵功能受损的情况，因此要避免打击头部，更不可掌击耳部，避免引起鼓膜破裂。

“擤鼻涕时要掌握正确的方法，应左右鼻腔一个一个地擤，切勿将左右鼻孔同时捏闭擤鼻，擤鼻不当会导致鼻腔分泌物驱入中耳腔，引起中耳炎。”周启鑫同时提醒，要避免不良的生活作息及饮食习惯，吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯可能导致抵抗力下降、内耳缺血等，容易引起突发性耳聋、梅尼埃病等，导致听力损伤或耳部不适。

最后，周华提醒家长要仔细查看小朋友，因为小朋友玩耍时喜欢将小物体（如橡皮泥、磁力珠等）塞入耳内。另外，成人比较常见的则是昆虫入侵或挖耳时遗留异物。“如有上述情况，需及时取出，避免因异物长期停留导致外耳道损伤或继发感染，若外耳道感染较重，则需进行抗感染治疗后再取出。”周华表示。



区人民医院——

门诊手术方便快捷 当日手术当日回家

□本报记者 龚鹏

提到手术，大部分人会联想到这样的画面：排队看诊、约床位、办入院、家人陪护、等待手术排期……

“现代人工作节奏快，时间十分宝贵。很多人一想到住院手术要耽误一两周时间，就一拖再拖，结果不少人‘小毛病’拖成‘大毛病’。”区人民医院妇科主任徐磊说道，随着国家门诊医保报销政策的出台，区人民医院妇科将一部分原本住院才能做的手术，改为门诊手术操作。

“门诊手术无需预约、无需住院、即做即走，医保还能报销。”徐磊告诉记者，门诊手术在门诊手术室即可完成，主要采取静脉麻醉及局部麻醉，可实现当日就诊、当日手术、当日回家。

记者了解到，简化手术整体流程让患者等待时间减少，门诊报销让手术整体花费更低，在给患者减轻经济压力的同时还带来了更好的就医体验。“而且门诊配有经验丰富的主治医师及以上职称医师，专业的麻醉团队以及优秀的护理团队，能够给患者提供最优质的医疗服务。”徐磊说道。

“目前，本院妇科有宫腔镜检查术、宫腔镜下异物取出术、子宫内窥镜活体活检等多个门诊手术项目，患者仅需在门诊挂号看诊后，完善术前检查评估并预约当日或次日手术，最后手术麻醉清醒后回家即可。”徐磊介绍，门诊手术改变了以往只要需要麻醉医师参与的手术就必须住院的传统就医理念，也改变了患者“排队入院”“长时间等待手术”的烦琐。

区中医医院——

“临时儿女”陪检 情暖老年体检人

□本报记者 龚鹏

“父母年纪大了，自己因工作繁忙无法陪同，怎么办？”近日，一位市民拨通西海岸新区中医医院体检预约电话询问道。“您好，请别担心，我们提供‘一站式体检陪检服务’，全程都有陪检人员守在老人身边。”接线员回复。

记者了解到，为提升群众就医体验感，区中医医院健康管理科（体检中心）开展“一站式体检陪检服务”，提供体检咨询、就诊陪检、答疑解惑、寻医问药等服务，在护理人员的陪同下，老人体检效率和体验显著提升。

电话预约后，医工会指派专业护理人员充当老人的“临时儿女”全程陪同体检。体检过程中主动记录体检重要结果，并在体检结束后叮嘱注意事项，让老人舒心、儿女放心。

谈起推出该服务的初衷，区中医医院健康管理科主任郝涛表示：“独自体检的老人不熟悉流程，常常慌张无助，科室人员只要有时间都会主动陪伴，现在正式推出陪检服务，让陪诊工作更加规范化、系统化。”



高蛋白膳食吃出“健康体重”

□本报记者 龚鹏

春节过后，“健康减重”话题热度攀高，怎么能让体重“平稳着陆”，成为众多市民心心念的问题。

西海岸新区中心医院肝胆甲乳烧伤外科主任医师、国家注册营养师李政介绍，高蛋白低碳水的减重方式正在被越来越多的人采用，但如果采用这种减重方式，需根据自己的实际情况制定一套合理的饮食计划。

“高蛋白膳食是指每日蛋白质摄入量超过每日总能量的20%，但一般不超过每日总能量30%的膳食模式。这样

不仅有利于增加饱腹感，还有利于减轻并保持体重。”李政表示。

值得一提的是，相比较其他减重法，高蛋白膳食可以减轻饥饿感，增加饱腹感和静息能量消耗，有利于改善一系列心血管疾病的危险因素，还能辅助控制超重/肥胖的2型糖尿病患者血糖。

据悉，以乳制品为主的优质蛋白来源更有助于维持骨量。它能增加饱腹感，对增强患者的依从性起到积极作用，更容易维持减重效果。“对于单纯性肥胖以及合并血脂异常者采用高蛋白膳食，在减重后控制体重反弹、降

低体脂等方面效果更明显。”李政说，对于正常人群采用高蛋白膳食，肾脏会把多余的蛋白排出体外，但对于肾功能不全的患者，建议慎重选择高蛋白饮食。只要大的方向和原则没有问题，高蛋白饮食食谱选择其实有很多，可以做得好吃、营养又健康。

“在制定高蛋白饮食时，大家记得在主食上要分清好碳水和坏碳水，每天粗粮的摄入量不能少于三分之一；动物蛋白应选择纯瘦肉或禽类、水产品等白肉；蔬菜每天要摄入500克以上。烹饪方式要注意少盐少糖等基本原则。”李政提醒。

