

关爱听力健康 聆听精彩未来

耳朵拉响警报 别不当回事

健康大课堂

文/图 本报记者 鞠圣娇

与眼睛一样,耳朵也是我们接触外界的窗口。不论是醒着,还是睡梦中,耳朵都兢兢业业地尽着自己的职责——不光负责我们的听觉,内耳中的前庭系统还负责平衡觉。

2022年3月3日是第23个全国“爱耳日”,今年的主题是“关爱听力健康 聆听精彩未来”。是什么在影响我们的听力健康?3月1日,记者到聊城市人民医院东昌府院区耳鼻喉科采访,“耳痛、耳聋、耳鸣和眩晕是临床最常见的耳部不适,除了少部分先天性疾病患者外,大部分后天耳部疾病都是由于不良生活方式引起的。”科主任岳伟说。

出现耳聋 一定要及时就医

“劳累、感冒、精神因素、突发的噪声、长时间佩戴耳机都可能导致听力突然减退,这是不能耽误的急症。”岳伟介绍说,突发性耳聋是常见病,发病不分年龄段,前来就诊的既有正值青春年华的大学生,也有四十多岁的中年人,导致突发性耳聋的原因也多种多样,如果就诊及时,大部分患者听力能恢复到发病前的70%—80%。但如果未能及时就诊,干预效果可能很不理想。

“有些老年人出现耳聋后,不太重视,认为这是正常状态。”岳伟说,老人会因年龄增长导致听力下降,即“老年性耳聋”,也有可能患上突发性耳聋。

与眼镜需要验光配镜一样,听力下降后,助听器也需要验配,将助听器根据佩戴者的听力损失程度调整到合适的范围,确保听得清楚、无噪声。因为听力丢失发生后,患者只丢失一部分频率的声音,如果随便买个“放大器”,可能补上一部分频率的声音,而

另一部分频率的声音被放大,会使人烦躁。

中耳炎也会影响听力

为什么耳朵有时候会流脓、渗水?岳伟说,这是化脓性中耳炎的症状,以耳内流脓、耳痛、鼓膜穿孔、听力下降等为主要表现,若治疗及时、适当,分泌物引流通畅,炎症消退后鼓膜穿孔多可自行愈合,听力大多能恢复正常。治疗不当或病情严重者,可遗留鼓膜穿孔等后遗症。

急性分泌性中耳炎也是耳鼻喉科常见病。感冒后,鼻部出现炎症,通过咽鼓管就有可能感染内耳,导致内耳出现积液,这时,可能影响听力,也可能带来疼痛、耳鸣和阻塞感,治疗不及时,急性分泌性中耳炎有可能演变为慢性中耳炎。

儿童咽鼓管又短又平,易患中耳炎,所以儿童感冒后如果哭闹的话,需要到耳鼻喉科检查。平时,也要注意不要让耳朵里进水,擤鼻涕时不要捏住两侧鼻孔,以免鼻涕里的病菌进入咽鼓管。

管住手 耳朵不要輕易挖

棉签、发卡、钥匙、笔头……这些看起来毫无关系的物品,都曾被用作挖耳勺,曾有电焊工用焊条来掏耳朵,最后导致耳朵反复感染。

“不要随意掏耳朵,耳朵里的耵聍会随着咀嚼、讲话以及下颌关节的运动向外排出,但很多人控制不住自己,最后导致外耳道皮肤感染,甚至造成鼓膜穿孔。”谈及掏耳朵,岳伟感到十分无奈,因为耵聍作为外耳道耵聍腺的分泌物,具有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用,除了部分患者因为耵聍腺分泌过多,耵聍凝固成块阻塞耳道外,大部分人无需掏耳朵。耵聍栓



岳伟在为患者进行耳内镜检查

塞会影响听力、诱发耳鸣甚至出现反射性咳嗽,需要到医院进行处理。还有的人喜欢“采耳”,感觉别人用工具把耳屎清理得干干净净是一件很凉爽的事,但如果采耳工具不干净,也有可能造成耳道真菌感染。

耳鸣 精神因素很重要

市民刘方(化名)被耳鸣影响多日,四处就诊也找不到发病原因。在门诊上,岳伟劝她放下对耳鸣的关注,不要过分注意耳鸣。

耳鸣分为生理性耳鸣、病理性耳鸣两种,前者会出现关节响声、血液流动或者脉搏跳动的声音,后者会让人听到吹风声、刺耳尖叫声、高调笛声等。引发耳鸣的原因多种多样,有可能是疾病,也有可能是休息不够、心情焦虑引起的,还有可能是使用耳机造成了听力损伤。岳伟说,耳鸣是一种症状,通常也是一个警示信号,提示您的耳朵可能已经在嘈杂环境中受到损坏,造成了听力下降。但不论什么原因引发的耳鸣,其治疗都包括药物、心理两个方面,如果越在乎耳鸣,它对生活的干扰就越大。



尽早筛查预防 宫颈癌不可怕

本报记者 鞠圣娇

“三八”国际劳动妇女节临近,我市不少医疗机构针对女性市民推出了宫颈癌筛查优惠套餐,采用降低检查费用、增加检查项目等方式吸引女性市民检查。如东昌府区中医院已连续多年将每年3月定为宫颈癌筛查优惠月,受到了女性市民的欢迎。

东昌府区中医院妇产科主任李桂兰见证了市民健康意识的提升。3月1日,李桂兰说,与过去相比,前来检查的年轻女性比例在增加,而且部分市民通过检查也确实发现宫颈存在一定的健康问题,“宫颈癌早期发现,治愈率很高。如果仅有人乳头瘤病毒(HPV)感染,可以用药物进行干预;如果出现了癌前病变或发展成宫颈癌,也可以进行切除。”李桂兰建议,女性25岁以后,最好每年进行一次筛查。

宫颈癌与人乳头瘤病毒感染有关,已成为影响我国女性健康的第二大恶性肿瘤。宫颈癌筛查采取对宫颈脱落细胞的细胞学(TCT/LCT)检测与人乳头瘤病毒检测联合筛查的方式,可以最大限度地提高筛查灵敏度和特异度,提高病变检出率,有效减少漏诊、误诊。但宫颈癌筛查需要避开月经期,月经周期正常的女性,在月经来临后的第10—18天都是可以进行宫颈癌筛查的。

李桂兰提醒市民,尽早接种HPV疫苗是预防人乳头瘤病毒感染和宫颈癌的重要手段。但HPV疫苗接种不能取代常规宫颈癌筛查,接种疫苗后也应该定时进行筛查,而如果出现了白带异常、阴道异常出血,应及时到医院检查。

如何降低父母离婚对孩子的影响

心灵甘露

本报记者 鞠圣娇

在关系融洽的婚姻中,孩子可以感受到爱、关心、力量。如果父母的婚姻无法继续进行,走到离婚这一步,父母怎么做才能降低对孩子的影响?

3月1日,聊城市心理健康服务中心的心理咨询师张莹莹说,自己接到类似的咨询,注意到有的家长“离婚不离家”,隐瞒离婚事实,认为孩子不知道父母离婚,内心就不会受伤。但孩子不仅能发现父母离婚,还会将父母离婚归结为自己的原因造成的。张莹莹认为隐瞒不一定是最好的处理方式,并提出了自己的建议。

第一,尊重孩子。告诉孩子这一事

实,并公开讨论。离婚虽然一时瞒得住,但孩子还有可能通过察言观色或无意发现,听到父母离婚的消息。而且,孩子可能会产生其他想法,如有的孩子会认为是自己不好、不乖才导致了父母的婚姻失败,导致自卑心理的出现。

其次,孩子是否遭受心灵创伤取决于其心智发展水平。每个孩子性格不同、对父母依赖程度不同,有的孩子见多了父母不和,会认为离婚对父母、对家庭来说都是一种解脱。所以,父母不必坚持认为孩子听到离婚的消息后会不堪一击。

再次,比离婚更重要的是父母如何处理离婚的态度和方式。如果父母总是指责、攻击对方,拿孩子当挡箭牌,对孩子影响较大。如果父母是和平、理智的,孩子受到的影响就会小一些。张莹莹建议,夫妻应心平气和地坐下来谈论离婚这件事,让孩子明白“父母虽然分开了,但依然是爱自己的父母”,以免在孩子心灵深处遗

留下无法表达的创伤。这些创伤,甚至有可能影响孩子的婚姻观。

同时,如果父母不知道该如何减轻孩子的内心创伤,父母可以找专业的心理咨询师寻求帮助。心理咨询师与父母一起制订离婚计划,指导父母如何与孩子沟通,离婚后如何与孩子相处,同时通过家庭会谈,帮助孩子适应家庭关系的改变,给予孩子足够的支持。

最后,良好的支持系统可帮助孩子减少创伤。这就要求孩子身边的亲戚能成熟、理性地看待离婚这件事,接纳孩子的负面情绪并给予孩子支持。但张莹莹发现,有些亲戚喜欢否定、攻击不在孩子身边的父母。这样做,不仅无法给予孩子心理支持,还会让孩子觉得自己不值得爱,产生对父母的敌对情绪。

父母离婚是家庭的一件大事,张莹莹提醒家长,处理离婚这件事不能只图嘴上痛快,更应该考虑孩子的未来。