

保护听力健康 人人耳聪神明

3月3日是“国际爱耳日”，世界卫生组织发布的2021年国际爱耳日主题为“人人享有听力健康——检查、康复、交流”。呼吁全人类采取行动，解决整个生命周期中的听力损失和耳部疾病问题。

听力健康事关全年龄段人群的生活质量。因此，新生儿应重视筛查，年轻人要保护听力、尽早预防，老年人则要早诊早治。

图/视觉中国

老年人

人老耳背很正常？

警惕！老年性耳聋会增加老年痴呆风险

文/羊城晚报记者 林清清 实习生 黄士 通讯员 聂俗琴 廖温勃

人老就会耳聋耳背？老年人耳背很正常，说话大声一点就好？耳鼻喉专家表示：这些都是门诊常见误区！老年性耳聋隐蔽风险多，且听力损伤不可逆，大众应该早诊早治早预防。

对男女声听力不同？警惕老年性耳聋！

中国正在步入老龄化社会，老年人的听力健康，是关系其生活质量的大事。2018年世界卫生组织数据显示，约1/3的65岁以上老年人存在中度或重度以上的听力损失。而听力障碍仅次于关节炎、高血压，是全球发病率第三高的慢性疾病。老年性耳聋在我国发病率高，已成为听力残疾的首要因素。据第二次全国残疾人人口普查，听力残疾老年人占听力残疾总人口的76.87%，居首位。

“并非所有声音都听不到，只是经常听不到女声和小孩说话？”那就要警惕老年性耳聋了！广州市第十二人民医院耳鼻喉头颈外科副主任焦粤农表示，与普通耳聋不同，老年性耳聋往往对高频的听力较差，对多人同时说话时的清晰度分辨率较差。这也是老年性耳聋常被忽视且带来烦恼的主要原因之一。

老年性耳聋是指随着年龄增加逐渐发生的以高频听力下降

为主的感音神经性听力损失。焦粤农介绍，若觉得自己一向听力没问题，最近却出现了以下症状，建议去医院进行专科检查。其中，第5点是老年性耳聋的最早表现，值得特别警惕：1.打电话时经常感觉听不清；2.当两个人或更多人同时说话时，感觉要听清他们的话有点困难；3.把电视机音量开得很大；4.为了听清别人的话，需要使劲去听；5.经常要求别人重复一遍所说的话；6.感觉很多人说话都像在嘟囔；7.经常错误理解别人说的话，并因此作出了不适当的反应；8.经常感觉听不到女声和小孩说话。

老人耳背很正常？会增加老年痴呆风险！

老年人耳背很正常，只要对方说话大声些就好？焦粤农提醒，听力损失的老年人患老年痴呆症的风险也大大增加。研究表明，有老年性耳聋的老年人，容易出现听力损失，语言理解能力下降，情感交流和社会交流能力下降，导致对周围事物不感兴趣。久之则变得多疑、猜忌和自卑，甚至出现焦虑、抑郁等心理精神问题以及社会隔离现象，从而加大了老年人患老年痴呆症的风险。老年痴呆症在伴有轻、中、重度听力损失老年人中的发病率，

分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

同时，老年性耳聋会令老人避险能力下降，增加意外风险。因为他们会对日常生活中的危险警告声（如通常为高频的交通工具鸣笛、火警、周围人的提醒声等）的感知能力下降，对声音的定位能力下降，对危险警告信号的方位判断出现困难。

科学验配助听器：不只是“声音放大器”

听力一旦遭受损害就难以逆转。因此，早诊早治早预防是关键。普及老年人听力筛查，对老年性耳聋进行早期诊断，能有效提高检出率，从而选择合适的治疗及干预手段，改善听力状况。焦粤农表示，科学验配助听器，是目前推荐的干预方法。助听器并不只是简单的“声音放大器”。患者对各频段的听力是不一样的，因此需要对助听器的不同频段分别进行个性化调配，令不同频段的听力都达到令人舒适的程度。对于重度或极重度的听力下降，也可选择人工耳蜗。

此外，老年人慢病多，同时服用多种药物时，药物相互作用的风险加大。建议服药前咨询医生，尽量规避耳毒性药物。

新生儿

专家呼吁婚前进行耳聋基因检测

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹 韩羽柔 蔡洁青

3月3日是“国际爱耳日”，暨全国第22次全国爱耳日。从新生儿到老年人，通过听力筛查早期发现并诊断听力损失，可以通过药物、手术及助听装置等方式获得听力康复。在爱耳日即将到来之际，南方医科大学珠江医院耳鼻喉头颈外科中心送出免费耳聋基因检测，专家还呼吁大众在婚期进行耳聋基因检测。

中国现有听力残疾人约2780万，预计到2050年，听力障碍人数将增至3231万，居各类残疾之首，是最常见遗传病之一。在传统观念里，好像只有听力残疾人才会生下聋儿。其实，社会上90%的聋儿是由正常人

结合而生下的。调查数据显示，我国每年新增3万新生儿，其中六成都是父母遗传的。这种遗传并不是说妈妈耳聋才会遗传，临床数据显示，90%的聋儿的父母听力是正常的。也就是说，即使听力正常的夫妇，由于他们携带了耳聋基因，也面临生育聋儿的风险。还有很多因药致聋的人，其实他们本身就带有耳聋的基因，只是在药物的作用下诱发了聋。

一个听障宝宝的诞生，将会给家庭和社会带来严重的经济负担和不可估量的精神损失。耳聋目前不可根治，但可防可控。南方医科大学珠江医院耳鼻喉科主任张宏征说，目前主要防控手段有：一级预防：

婚前孕前耳聋基因检测；二级预防：高危孕妇产前筛查与诊断；三级预防：新生儿耳聋基因筛查。张宏征指出，目前通过婚前耳聋基因的检测，就可以发现一个人到底是不是遗传性耳聋基因携带者和易感者，更重要的是能发现潜在药物性听障患者和迟发性听障患者，第一时间为个体及其家族成员提供明确的用药指导和生活指南，降低后天错误用药或不良的环境因素导致的耳聋风险。

对于新生儿，采用耳聋基因筛查不仅能及早发现先天遗传性听障宝宝，及早采取干预和康复措施，避免因听力障碍影响语言发育能力。

耳朵突然听不见了？年轻人小心突发性耳聋

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

春节过后，医院耳鼻喉科门诊有不少人来就诊：“医生，我的耳朵一直嗡嗡响，我的耳朵听不见了！”中山大学附属第三医院耳鼻喉科主任医师曾祥丽表示，这种突发性耳聋是耳鼻喉科的常见病。据中国突发性聋多学科研究显示，突发性耳聋各年龄段人群均可发病，好发年龄为40-60岁，男女比例无明显差异。但近几年来，已有年轻化的趋势，不少20多岁的年轻人也频频中招。

熬夜压力大，会致突然听不见

近日，一位90后患者孙小姐因为持续性耳鸣伴听力下降来到医院，经检查后，医生做出了“突发性耳聋”的诊断。

“耳鸣已经断断续续持续了四天，只发生在右耳，一直认为是自己没睡好的原因，但渐渐越来越严重，同时出现了听力下降，完全影响到工作，这才赶紧跑到医院。”确诊后，孙小姐表示很惊讶，自己是个90后，年纪轻轻的怎么就突然耳聋了。

曾祥丽介绍，突发性耳聋是指突然发生(72小时内)的原因不明的感音神经性听力下降。主要临床表现为，多为单侧听力下降，可伴有耳鸣、耳堵、眩晕、恶心、呕吐等症状。从目前看，突发性耳聋的病因不明，很多致病因素都可

能导致。年轻人工作压力大、生活不规律、加班熬夜、长期佩戴耳机等都变成了突发性耳聋致病因素。此外，病毒感染是引起突聋的最常见的原因，血管功能障碍、内淋巴积水也会引起突发性耳聋。

“突聋”是急症，越早治疗预后越好

曾祥丽表示，以前多数突聋患者年龄在40岁或以上，但现在该病有年轻化趋势，35岁以下年轻人发病占总病例数也逐年增加，即便高中生的病例也不少见。因为接近高考、连续几天通宵学习每日睡眠时间极少，突然出现耳闷、感觉耳朵里嗡嗡响，到医院进行听力测试后纯音测听显示听力下降。

“突发性耳聋是耳鼻喉科的急症，及时治疗，80%的病听力可以恢复八成以上。”曾祥丽说，“患者治疗效果直接与就诊时间有关，治疗越早，效果越好。治疗越早听力恢复的可能性越大。”突聋的治疗主要以扩张血管、降低血液黏稠度、改善内耳微循环的营养神经类药物为主，患者要注意休息，低盐低脂饮食等。

她最后提醒，日常一定要保持良好的生活习惯，早睡早起、生活规律、多运动；特别是中青年人群，要减少长时间使用耳机的习惯，听力一旦出现问题及早就医。

中医专家教你三招“护耳大法”

文/羊城晚报记者 陈辉

保护视力有眼保健操，那么保护听力有什么办法？广州中医药大学第一附属医院康复中心主任林国华教授为您支三招。

招数一：按揉艾灸

手腕部有一个“养老穴”，刺激养老穴能够调节小肠的腑气和疏通小肠经经气，使水谷精微上升至头面五官，濡养眼、耳、鼻等五官，使耳聪目明。

关冲穴是手太阳小肠经的井穴，可治疗头面五官和神经性疾病。心和心小肠相表里，刺激关冲穴可开心窍，心窍通于耳；又听力为神经传导，心主神志，任物者谓之心，所以刺激关冲可有效通启耳窍。

按揉法：每次按揉的时间应该控制在10-15分钟左右。每日1-2次。悬灸法：每次灸10-15分钟。每日1次。

招数二：鸣天鼓

“鸣天鼓”是中国流传千年的古老强肾按摩法。中医学认为，肾开窍于耳，肾气足则听觉灵敏；耳通于脑，脑为

髓之海，髓海赖肾的精气化生和濡养，肾虚则髓海不足，就易致头晕、耳鸣。鸣天鼓则通过掩耳和叩击对耳产生刺激，因此，达到调补肾元、强本固肾的功效，经常鸣天鼓可对头晕、健忘、耳鸣等肾虚症状均有一定的预防和康复作用。

鸣天鼓每天可做3次，每次做60下左右，动作的轻重程度视耳鸣、耳聋的情况而定，如听力较差动作可适当重一点，反之则轻些。此法动作简单，易学易行，可作为老年人日常护耳的保健方法。

招数三：压弹外耳道

“压弹外耳道”是后人根据“鸣天鼓”原理而演变的一种强肾强耳法。通过掩耳和瞬间释放对鼓膜产生刺激，经听小骨传入内耳前庭，起到开窍益聪耳的效果，也可达到调补肾元、强本固肾的功效，可有效预防和改善听力下降，对健忘和疲劳有一定的改善和预防作用。

每天可做2次，每次每耳做60下左右。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

春寒来袭喘不停 温肺化痰可平喘

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陈女士，57岁，支气管哮喘反复多年

57岁的陈女士是一名资深的哮喘患者，十几年来只要转季变冷便必定会咳嗽、气喘，一旦发作就半天停不下来。因为哮喘发作，近几年住院治疗了无数次。上一个冬季陈女士不慎受凉后又不咳嗽，稍微活动一下都会气

喘，青白色的鼻涕一刻不停，连睡觉也不安稳。烦躁，时有胸部憋闷感，总觉得耳朵痒痒的，有时还会耳鸣，胃口也不好，老觉得胃胀胃痛。入春以来，咳嗽、气喘一直不停。得知老同学母亲的哮喘就是德叔使用中药辨治，一直控制得很好，于是赶忙找德叔求治。

德叔解谜 脾肺两虚，寒痰阻肺

陈女士的支气管哮喘是老朋友，常年治疗没有断根，让身体状态每况愈下，不仅肺气不足，连脾胃阳气也受到损伤。因此当春寒袭击，体内湿气便凝聚成寒痰堆积在肺，阻碍肺气出入，所以造成咳嗽、气喘、流鼻涕等一系列

症状。治疗上，德叔用温肺化痰、平喘止咳的方法，温化肺里的寒痰，令气道通畅。但德叔对陈女士的整个治疗采用阶梯疗法，不仅要治好当下的哮喘，还要下一次转季也能平稳度过。服药后陈女士的哮喘得到很好控制。

预防保健 温经散寒，配穴位贴敷

陈女士这类人群，日常调护尤其要注意肩部及足底部的保暖；注意规律作息，学会睡“子午觉”。春寒湿盛季节，临睡前可用艾叶水泡一泡脚，温经散寒。还可穴位贴敷，具体如下：药物：白芥子、花椒各5克，细辛3克，生姜汁适量。将上述药物

Tips 脾俞穴：位于后背，肚脐对应的是第2腰椎，再往上数3个关节，左右两侧1.5寸(2横指)处，可调补脾气，补虚清热。

肺俞穴：位于后背，低头后可以摸到1个突出的骨头

德叔养生药膳房 茴香肉桂炖牛肉

材料：牛肉500克，小茴香5克，肉桂皮5克，白果20克，洋葱1/2个，生姜2-3片，食用油、精盐适量。

功效：健脾温肺，化痰平喘。烹制方法：诸物洗净，牛肉

切块备用；食用油适量放入锅中，炒熟后放入洋葱、生姜炒片刻，再放入牛肉炒熟后，上述食材放入锅中，加适量清水，小火炖约20分钟，加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

“干饭人”注意！这四种饭要少吃

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 田爽 林惠芳

红烧肉、酸辣肉丁……就着下饭菜，两碗米饭下肚，满足干饭人的口腹之欲。然而，关注饮食健康的朋友可能都发现，吃太多的白米饭不好，尤其是当下我们爱吃的“精白”米饭。广东省妇幼保健院营养师夏燕琼表示，精白加工是商家为了米的口感好，样貌佳，对大米进行的一系列处理，这样的加工过程把稻米外层的膳食纤维、矿物质、维生素等营养成分去除了。余下的部分是仅含小部分非优质蛋白和大量碳水化合物成分的胚乳部分。

这样的精白米，相较于荞麦、燕麦、糙米等粗粮，其膳食纤维和矿物质含量都较低，排除营养因素，精白米对于血糖也不是友好的。精白米富含淀粉，又比较容易消化吸收，升糖能力强，对于糖尿病患者或是预防慢性疾病都不是有利的。

“干饭人”要健康便要注意吃饭技巧了。夏燕琼主任指出，《中国居民膳食指南2016》推荐每天摄入谷薯类250-400g，其

中全谷物和杂豆类50-150g，薯类50-100g。最简单的方法就是将杂粮杂豆与米饭一起煮成混合米饭。

这四种饭要少吃！

夏燕琼表示，这四种饭要少吃：一、精白米饭要少吃，最好添加荞麦、燕麦、红米、黑米等杂粮与精白米一起煮，粗粮占1/3。这些粗粮的添加可以弥补精白米中流失的B族维生素、维生素、矿物质和膳食纤维。

二、不要吃烂饭、软饭。这样的米饭消化速度快，会使餐后血糖明显上升。

三、不要吃炒饭。炒饭中的油增加了能量的摄入，而且容易吃多。再者有研究显示米饭中加盐会增加消化淀粉含量增加，消化速度加快。

四、不要吃剩饭。米饭最好当天吃完，反复加热的米饭容易变软变烂更容易消化吸收，也会使餐后血糖明显上升。当然还存在一些食品安全问题。

羊城晚报 专题

缺牙不要等！广东爱牙补贴助牙新生

“广东爱牙工程社区行”看牙补贴正式发放，即日起致电020-8375 2288 申领5000元/颗种植牙补贴，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！

雷阿姨为德伦口腔医师技术点赞

缺牙不修复所带来的危害

随着生活水平的提高，人们越来越重视自己的口腔健康，但是依旧有人认为牙齿缺一两个很正常，想着人老了年纪大迟早是要掉牙的，掉一两颗只要不影响吃饭那就不是问题。其实这种观念是错的！因为缺牙不修复会影响周边的牙齿，甚至引发牙病，让牙齿掉得越来越多，影响咀嚼功能、肠胃受累、发音不清、面容苍老等等。

数字化亲骨即刻修复种植牙，快速恢复

数字化精准、快速、舒适种牙

数字化亲骨即刻修复种植牙，通过3D数字化实现可视化精准微创种牙，缩短手术时间，结合亲骨型种植体，提升骨结合率，减少手术次数，减轻治疗痛苦，避免大范围植骨。此外，德伦口腔还根据患者情况特设舒适麻醉科，舒眠麻醉、STA舒适麻醉、笑气麻醉等方式满足不同患者的舒适种牙要求，减轻市民种牙恐惧和疼痛。

精工种植牙考察团，深入了解数字化精准种牙

种一口好牙 享幸福人生

60岁的黄伯伯槽牙松动半年，每次吃东西的时候就会出现牙齿酸痛，吃饭也没什么胃口，身体也日渐消瘦。后来听朋友的建议来到德伦口腔进行了数字化舒适种牙后，吃东西不会再出现酸痛症状，生活质量得到了提高。“种上新牙后我的美好生活又回来了，之前都是吃不下，睡不好的，牙好真的很重要啊！”

爱牙工程发补贴 实现健康好牙梦

为进一步落实世界卫生组织8020计划，推进“粤口腔健康”建设，由广东省临床医学学会协办指导，德伦口腔连锁作为承办单位及技术指定单位的“广东爱牙工程社区行”启动。针对缺牙、无牙等口腔问题，市民可拨打020-8375 2288 申领种植牙补贴，早日拥有一口健康好牙。

5000元/颗进口种植补贴

0元种植方案设计【限量100名】

0元博硕专家挂号费【限量100名】

报名对象：单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
报名热线：020-8375 2288

通知

广东爱牙工程社区行

进口种植牙 补贴5000元/颗

◆博硕专家联合会诊◆
◆亲骨型种植体原装进口◆
◆数字化种植方案多重把关◆
◆数字化舒适无痛诊疗◆

◆适用人群◆
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线：020-8375 2288