

关爱听力健康 聆听精彩未来

2022年3月3日是第23个“全国爱耳日”，也是第10个“世界爱耳日”。今年世界爱耳日主题是“安全用耳，终生聆听”。听力健康关系到全人群、全生命周期的生活状态和生活质量。专家呼吁，除了对全年龄人群都应加强听力健康教育，“一老一小”的保护尤为关键，老年人应早诊早治，新生儿应重视筛查。

听障也有地域特点？ 广东应更关注 老年人群听障防控

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 廖温勃

耳聪目明，是人类接受外界信息的一个重要途径，也关系到每个人的生活状态和生活质量。目前广东的听力健康状况有何新特点？对听障防治有何医学建议？爱耳日前夕，广州市第十二人民医院耳鼻喉头颈外科副主任焦粤农向记者介绍，根据最新发布的《听力健康蓝皮书：中国听力健康报告(2021)》(以下简称蓝皮书)，听觉系统衰老、退行性改变所导致的听力损失，日益成为我国听力障碍的防治重点。

最新报告：听障原因具地区聚集性

据蓝皮书披露，中国是人口大国，听力残疾发病率高，是世界上听力障碍人数最多的国家。在听力障碍总体人群分布特征上，老年性耳聋占据了我国听力残疾致残原因的首位(51.61%)。根据早在2007年发布的第二次全国残疾人抽样调查数据，45岁及以上中老年人听力障碍人口规模已达2529万人。而中国儿童听力障碍率(0-14岁儿童为0.17%，15-24岁青少年为0.21%)，低于1987年第一次全国残疾人抽样调查

的1.99%，这一定程度上反映出我国近年来实施以儿童为重点的全国听力障碍预防与康复服务体系取得了重要成效。随着中国老龄化程度加深，听觉系统衰老、退行性改变所导致的听力损失，日益成为我国听力障碍的防治重点。此外，蓝皮书利用Walds系统聚类方法分析后发现，我国听力残疾致残原因具有地区聚集性。听力残疾的病因空间模式可归类为4种模式。相比起“川—陕—贵”模式

“人老耳背”很正常？应尽早干预

很多人觉得“人老耳背”是自然现象，也有人觉得戴着助听器很丢人，所以往往容易忽视老年性聋。焦粤农提醒，这些观点都不科学。老年性聋一般指60岁以上，由于年龄增长而引起听觉器官的衰老和退化，从而导致双耳对称性听力下降，是继关节炎、高血压之外，全世界发病率第三的老年性疾病，也是特别容易被忽略的慢性疾病。

预防老年性聋，慢病管理很重要

加强对全身慢性疾病的管理，也非常重要。因为如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肾功能不全等慢性慢病，也会引发或加重老年性聋的发生、发展。此外，焦粤农特别提醒，老

Tips 尽早识别！老年性聋的十大常见表现

- 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. 经常有人抱怨你把电视机音量开得太大了。
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；经常感觉听不清女性和小孩说的话。
6. 经常错误理解别人说的话，并因此作出了不适当的反应。
7. 经常有人因为你没听懂他说的话而恼火，对人际交往产生严重影响。甚至渐渐与社会隔离，不与他人交流，自我封闭。
8. 认知能力下降，表现为思维活动变慢、知觉想象能力匮乏、空间觉察能力欠缺等。有研究表明，老年性聋可大大增加老年痴呆症的风险。
9. 避险能力下降，对日常生活中的危险警告声(如交通工具鸣笛、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问题。
10. 可能出现耳鸣、失眠等症状。

想减肥又怕“吃苦”？中医疗法有帮助

文/羊城晚报记者 陈辉 实习生 郑敏璐

微胖人群想尝试中医减肥，却怕喝汤药太辛苦，针灸减肥也没时间经常去美容院？广州中医药大学第一附属医院康复中心主任中医师王澍欣推荐两种中医减肥方法，适合没时间且怕“吃苦”的都市一族。此外，还会选择相对应区域：比如肚子特别大，就可选腹区；脾虚湿盛的人群会选脾区，以达到健脾祛湿效果；大便不通畅的会选肺区和大肠区，小便不利的会选三焦区。也有根据穴位特性来选穴，例如颈这个穴位，相当于西医的甲状腺，可提高基础代谢率，提高减肥效果。

穴位埋线持续减肥

穴位埋线是针灸减肥的延伸，通过将可吸收性外科缝线植入人体体内，对穴位产生刺激作用，从而达到减肥的效果。埋线类似于针灸留针，通过长期的穴位刺激，达到减肥、美容的效果。可吸收性外科缝线埋入体内无需再次取出，一段时间后即可吸收，对人体基本没有危害(极少数人会有局部反应，如有线被排出或埋线处形成硬结等)，且效果持久，不易反弹。一般一到两周去一次医院，每次十几分钟即可。穴位埋线会选择哪些穴



广州中医药大学副校长、广东省中医师协会副会长 张忠德教授

六旬阿姨支扩反复 补气养阴咳痰消停

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 冯姨，60岁+，咳嗽咳痰咯血10年余

冯姨年轻时是一位“工作狂”，每天熬夜加班，以致身体抵抗力下降，天气稍有变化或身边有同事感冒，次次都会中招。发烧、咳嗽，甚至肺部感染，多次住院抗感染治疗后肺部炎症是吸收了，但整个人都变得面色青黄，身形消瘦，脾气大，时有怕冷，没有食欲。后来有一次反复低热伴有咯血，被诊断为肺结核。经过规范治疗痊愈后，仍时有咳嗽、咳痰等症状，未予重视。10年前提前申请退休的冯姨，再次因大咯血被送急诊，查胸部CT后诊断支气管扩张伴有感染，给予止血、消炎等治疗后好转，但出院后仍时常咳嗽，咳黄黏痰，还瘦了10斤，老觉得不够气，时有胸闷，胃口、睡眠都越来越差。冯姨一家因此愁眉不展，在街坊邻居的推荐下向德叔求助。

愈后，仍时有咳嗽、咳痰等症状，未予重视。10年前提前申请退休的冯姨，再次因大咯血被送急诊，查胸部CT后诊断支气管扩张伴有感染，给予止血、消炎等治疗后好转，但出院后仍时常咳嗽，咳黄黏痰，还瘦了10斤，老觉得不够气，时有胸闷，胃口、睡眠都越来越差。冯姨一家因此愁眉不展，在街坊邻居的推荐下向德叔求助。

德叔揭秘 气虚阴虚致咳痰不停

支气管扩张若久治不愈，往往转呈肺系慢性虚损性病变，德叔认为，冯姨年轻时熬夜工作，虚火灼伤肺而致咳嗽；咳嗽日久，肺气亏虚，机体固护之力下降，便容易反复感冒、肺炎，加上脾气运转无力，容易生痰湿而停留体内，所以平时常有

咳嗽、咳痰不爽、纳差的表现；肺主一身之气，肺气虚损就容易出现气短、疲倦乏力等不适。治疗上，德叔认为应补气养阴，健脾化痰止咳。经过一段时间系统中药治疗，冯姨未再出现咯血，咳嗽咳痰也明显减少，现在间断到德叔门诊复诊调理。

预防保健 远离初春之寒，配合穴位按摩

德叔提醒，初春时节，支扩人群应注意保暖防风，早晚外出要佩戴丝巾。晨起不要急着起床，先搓热双手置于面部，并用食指指腹按揉鼻翼两侧及鼻梁，祛面部寒气。肺是“娇脏”，五脏中最脆弱的脏腑，尤其是冯姨这类有慢性呼吸系统疾患的患者，要密切关注天

气预报，及时增减衣物非常关键。平时还可按揉阴陵泉、丰隆穴、足三里等。阴陵泉、足三里是脾经、胃经的合穴，有健脾益气的功效；丰隆穴是胃经的络穴，有化痰的作用。用拇指或食指指腹置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴位按揉150~200次，每日2~3次。

德叔养生药膳房 海底椰煲瘦肉

材料：猪瘦肉300克，陈皮5克，海底椰20克，太子参15克，蜜枣1-2枚，生姜3-5片，精盐适量。功效：补气生津，健脾化痰。烹制方法：猪物洗净，猪

瘦肉切片放入沸水中焯水备用；上述食材放入瓦煲内，加入适量清水约1500毫升，武火煮沸后改用文火煲1.5小时，放入精盐适量调味。此为2-3人量。

打工人自救颈椎：2招自检 5招预防

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

长时间伏案工作、刷完手机抬头的那一刻，窝在沙发两小时突然起来的瞬间……你的肩膀和脖子是否又沉又僵？这或许是身体在告诉你，你的颈椎出问题了。广州医科大学附属第二医院疼痛科副主任医师张建波表示，近期接诊患者中，不少年轻人因长期使用电脑，出现了典型的颈型颈椎病症状。

是否患上颈椎病？2种方法自检

- 一旦出现颈项酸痛、脖子活动有响声，甚至手指麻木等状况，就要考虑自己颈椎是否出现问题。张建波为大家推荐两种简单且较安全可靠的颈椎病自我检查方法，需家人配合：
第一种方法(臂丛神经牵拉实验)：家人一手扶着本人颈部，一手握着本人腕部，向相反方向牵拉。若本人感到疼痛、麻木等不适，则提示可能患有颈椎病；
第二种方法(压头试验)：本人端坐于椅子上，保持头部正直，家人将左手掌覆盖在本人的头顶，右手握拳，向左手背按压或击打，击打的力量要适中。若本人出现疼痛、麻木的症状，则说明有可能已经得了颈椎病。
除此之外，若出现颈后部肌肉酸痛，尤其是耳朵后、颅骨下的肌肉如果触压疼痛明显，提示颈部肌肉出现问题，也可能患有颈椎病。张建波提醒，以上方法仅供在家简单自查，若疼痛严重，必须及时到正规医疗机构，交由医生专业判断。

专家支招：5招预防颈椎病

- 张建波表示，颈椎病除了给人带来疼痛不适影响日常工作学习外，还可能诱发多种病症：如视力障碍、腹胀便秘、胸痛、猝倒、老年痴呆、高血压，最严重的是发生颈椎脱位，颈椎出血形成血肿，甚至可能压迫脊髓导致瘫痪。试试以下五招预防颈椎病：
1. 避免颈部长时间维持一



图/视觉中国

警惕新生儿听力障碍 早发现早诊断早干预

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹

在我国，约有2780万人的生活像是被按下了静音键，由于各种原因造成的听力损伤，使他们陷入无声世界。南方医科大学珠江医院耳鼻喉中心主任张宏征告诉记者，新生儿听力损失的发病率约为1%~3%，因此对于新生儿听力障碍，我们应做到早发现早诊断早干预。专家还呼吁大众在婚期进行耳聋基因检测。

先天性听力障碍发病率为1%-3%

据世界卫生组织统计数据显示，全球有明显听障的患者占总人口的7%以上。张宏征教授指出：“从理论上来说，这部分人都是潜在需要接受治疗的对象。在我国，先天性听力障碍的发病率为1%-3%。”

据记者了解，在新生儿出生后3天进行听力初筛(耳声发射)，若未通过或存疑，需在出生后42天复筛；若仍未通过，3个月时进行诊断性检查(耳声发射、听性脑干反应等)。张宏征认为，若诊断为先

天性耳聋，可及早配戴助听器或植入人工耳蜗；发现迟发性耳聋，通过生活指导，如避免头部外伤、避免剧烈运动及预防感冒，避免或延缓耳聋发生；如果发现药物性耳聋，终身禁用耳毒性药物，如氨基糖苷类抗生素(庆大霉素、链霉素等)，并预防家族成员发生药物性耳聋。

同时，专家还呼吁夫妻双方筛查耳聋基因携带者，进行耳聋遗传咨询和后期婚育指导，产前基因诊断以减少再生育耳聋患儿。

重度耳聋患儿植入人工耳蜗可申请资助

目前，广东省每年都有几百乃至上千名耳聋患儿需要接受治疗，有一部分耳聋患儿需要做人工耳蜗植入才能恢复听力，但是因家庭经济有限，承担不起手术费用。据记者了解，人工耳蜗价格在5万-15万元不等。目前，随着我国的听力筛查日益普及，通过医保和各类慈善基金对听障孩子的倾斜资助，越来越多的听障家庭可以通过人工耳蜗植入来解决听障问题。不过，即便如此，仍有一部分听障者失去了手术治疗的机会。为此，珠江医院成立了“寻

声者”公益救助项目，救助对象为来自低收入家庭、需要接受人工耳蜗植入的重度及以上感音神经性聋儿童和青少年，每位申请者可获得3万元资助，主要用于患者治疗期间人工耳蜗植入手术费用。

张宏征介绍，患者可以通过医院网站或咨询儿科门诊相关专家申请资助。专家将会评估患者病情是否符合人工耳蜗植入医学指征、是否符合项目资助标准，向广东公益恤孤助学促进会提出资金拨付通知并提交有关资料。

Tips 耳聋基因检查适应人群

- 1. 各种不明原因的耳聋人群；
2. 家族中有不明原因或明确遗传性耳聋的听力正常人群，检测是否为缺陷基因携带者；
3. 家族中有不明原因耳聋的听力正常人群建议开展婚前检查；
4. 已生育一耳聋后代，建议做产前聋病基因诊断；
5. 病情需要使用氨基糖苷类抗生素的人群；
6. 耳聋患者结婚或生育前。

春季宝宝怎么穿？做到这几点，宝宝少“受罪”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

俗话说“春捂秋冻”。近期，有个幼儿园孩子被奶奶穿了7层衣服、4层裤子而冲上网络热搜。在春天真的是宁可捂着也别冻着吗？广东省妇幼保健院越秀急救科护士长王晓琴指出，其实不然。捂得太厚，影响了机体的散热，可导致宝宝体温上升，长时间处在这种高温状态，可引起宝宝的不显性失水增加，严重者还可引起脱水，甚至更严重的后果。

衣服穿多穿少，谁说了算？

很多家长习惯于凭着自己的体感来给孩子穿衣，那么，穿多穿少，到底谁说了算呢？王晓琴说，通常对于1岁以内的婴儿，基础代谢旺盛，产热多，比成人多穿一件衣服就可以了。也就是说，成人穿短袖，宝宝可以穿一件长袖，如果怕宝宝着凉，可以加件背心或小肚兜；1-3岁内的孩子，活泼好动，基础代谢率更高，比成年人更容易出汗，且此年龄段的孩子已能表达自我感受，穿衣件数大概与成人相当，甚至还可穿得更少一些。

“穿得太多，运动出汗后反而更容易着凉感冒”。王晓琴说，“在宝宝运动后10分钟左右，家长可观察下孩子的情况，若面色

红润，贴身内衣清爽，则证明穿衣得当；若内衣已潮湿，则证明穿衣太多，应逐渐减衣。”在昼夜温差较大的春季，家长可以采取“洋葱式”穿衣法，不要直接穿一件特别厚的衣服，可以选择穿几层的衣服，以便根据气温的变化或根据孩子的活动情况及时作出增减衣物的调整。

“洋葱式”穿衣法，即里面贴身的衣服可选择透气吸汗的棉质衣物，中层是保暖的衣服，外层可以根据气温的高低来选择不同厚度的外套，且最好是有挡风防水效果。

衣服穿够没，摸哪里？

孩子的衣服穿得够不够，很多家长习惯性摸孩子的手脚，觉得手脚热乎了，才算穿够了。王晓琴表示，其实，因小婴儿末梢循环稍差，手脚会稍微偏凉一些，所以，光摸手脚是不靠谱的！要判断孩子穿得是否合适，我们可以通过用手摸孩子的颈背部，若颈背部是温暖的，则穿衣合适；若颈背部是湿润的，说明捂得太多了，要适当调整下。

总之，穿多穿少，宝宝说了算，家长不要盲目给宝宝“捂着”或“冻着”，谨记“若要小儿安，三分饥与寒”。