

听力损害可致抑郁 低质助听器成健康“绊脚石”

3月29日,在华东医院召开的上海健康生活促进会听觉防护与康复专业委员会第三次工作会议上传出消息,《助听器验配服务管理规范》国家标准于今年4月1日正式实施,此举使助听器验配更规范,为患者提供更好的保障。

2024年10月发布的《中国老年人群听力损失与助听器应用调研》显示,我国老年听力受损人群已达1.2亿。然而在过去5年间,仅有14%的老年听力受损者接受过检测,助听器佩戴率更是不足5%。令人担忧的是,不少老人购买低价、品质有问题的助听器,不仅无法实现助听效果,甚至“越戴越聋”。

低质助听器“越戴越聋”

复旦大学附属华东医院耳鼻咽喉科主任韩朝表示:“佩戴助听设备是改善听力障碍的主要干预手段,但不建议直接去商店购买助听器。”

助听器的原理是根据不同频率的听力损失,将相应频率的声音放大,充分利用人类的听觉器官和剩余的听觉功能,对于轻度、中度及重度听力损失有较好的预期。选择合适的助听器,需要经过测听、调试、试听、配机,再由验配师指导使用,使用过程中还要不定期复测听力,并维护和调试助听器。只有量身定制,才能为听力障碍者提供有效的听力助力。

中国听力医学发展基金专家指导委员会秘书长郝昕是本次标准的起草人之一,他介绍,长期使用未经经验配的低价劣质助听器,会对耳部甚至全身健康带来损伤。劣质助听器产生的噪声会干扰听觉中枢,导致听力进一步退化,还会引发头晕、紧张等不良反应。因此,有需要者必须到医院专科或有正规验配师的店面购买。

听力受损带来认知障碍

事实上,老年性听力受损带来的问题不光是听不见这么简单。韩朝介绍:“最突出的危害就是认知障碍。不仅会导致交流困难,使得大脑对言语分辨的能力伴随年龄增长逐渐衰退;

还会影响对周围环境的感知,增大发生意外事故和摔倒的风险。同时,听力下降后人的认知功能出现退化的风险会增加,长期的言语交流困难也会增加心理压力,导致心理健康问题,形成恶性循环。此外,听力损失还会影响平衡能力,出现感音神经性听力损失以后,一部分患者会伴随前庭功能的退化,从而导致部分老年人出现平衡问题,容易跌倒。”

日常生活中,如何护耳?韩朝表示:“首先要解决现有的疾病,如中耳炎、鼓膜穿孔等。避免熬夜同样很重要,要给耳朵充足的休息时间,此外,一定要远离噪音,避免长时间处于嘈杂环境中。” 记者 梅一鸣

近日,女演员雅琦在社交媒体透露,她的儿子糖豆曾患抽动症,这一消息引发网友热议,也让儿童抽动症引起大众关注。

儿童抽动症是一种多发性不自主运动和(或)伴有异常发音的慢性神经系统疾病,病程至少持续一年,大多在5~7岁发病。其症状多样,包括运动性抽搐如眨眼、耸肩、做鬼脸等,声带抽搐表现为咳嗽、咕哝等,这些症状可单独或混合出现,且运动抽搐的出现

莫将儿童抽动症当调皮捣蛋

常先于声带抽搐。

由于抽动症症状易被误解,不少家长和老师常把孩子的抽动行为当作调皮捣蛋,或误诊为其他疾病,如喉肌抽搐的干咳被当成慢性咽炎,频繁眨眼被认作结膜炎等。而且症状较轻时,患儿可能自行抑制,更难被察觉。这不仅影响孩子学习,还可能导致其因被

嘲笑而自卑、孤僻,严重影响日常生活与心理健康。

对此,家长在家庭中要避免用敏感语言提醒孩子症状,勿过度关注,更不能训斥,应以和蔼耐心的态度多给予表扬鼓励。

同时,要将情况告知老师,让老师在学校引导同学理解帮助孩子。治疗



图来源:千库网

期间,按时复诊、调整用药也至关重要。若家长怀疑孩子有抽动症表现,应尽早带孩子就医检查。

据 新闻坊微信公众号

米饭是常见的主食,吃不完的米饭常被做成炒饭。但你知道吗,剩米饭若保存、食用不当,可能成为“致命杀手”。

在广东江门,50岁的陈先生(化名)食用了用几天前冷藏的米饭做成的炒饭,很快就出现腹痛、腹泻、呼吸困难等症状。被紧急送往医院时,他已严重休克,经ICU医务人员全力抢

食用剩米饭 警惕“炒饭综合征”

救,陈先生才脱离生命危险。经检查,陈先生患的是由蜡样芽孢杆菌引发的食源性疾病,因多见于室温下久放的米饭或炒饭中,其急性中毒症状被称为“炒饭综合征”。

蜡样芽孢杆菌是常见的食源性致病菌,能产生芽孢,若被人食用后易引起腹泻、呕吐。这种毒素极为顽固,需126℃高温加热90分钟才会被去除。

建议食物尽量现做现吃,避免久

放,尤其是米制品等易滋生细菌的食物;吃不完的食物要用保鲜袋、保鲜盒装好,放入冰箱冷藏短期保存。食用隔夜食物前,一定要彻底加热煮透。保持厨具、餐具清洁,防止交叉污染。 据 生命时报

答读者问

黄浦区刘先生来信咨询:带孩子检查视力时,需要进行散瞳验光,听说有“快散”与“慢散”两种方式,有何区别?

奉贤区中心医院眼科张春娣副主任医师回答:“快散”一般用于6岁到12岁孩子,使用的药物为复方托吡卡胺滴眼液。每隔5分钟点一次,点5到6次后,休息20分钟后再验光;“慢散”一般用于6岁以下儿童、内斜视、远视3.00DS以上患者,使用的药物为1%阿托品凝胶。每天1次、连续点7天或者每天点3次、连续点3天后验光。

散瞳可放松人眼睫状肌,暂时影响其调节功能,眼睛会出现短暂的视近模糊以及怕光现象。“快散”一般5到6小时恢复,“慢散”一般2到3周恢复,对眼睛本身无害。“慢散”偶尔会出现面部潮红发烫、口干、心跳加快现象,这是正常的药物反应,家长不必担心。

关注帕金森病,提高村民“早诊早治”意识

近日,上海市中医医院神经外科主任杜秀玉主任医师携团队,赴浦东新区连民村,开展“关爱帕金森,健康进乡村”主题健康咨询活动。此次活动旨在普及帕金森病防治知识,为村民提供专业诊疗服务,提升基层群众健康管理意识。

鉴于连民村老年人口占比较高,且慢性病管理需求紧迫,同时考虑到帕金

森病具有隐匿性强、早期诊断易遗漏的特性,在活动筹备阶段,杜秀玉主任团队与连民村村委紧密协作。双方共同制定了“科普宣教、精准筛查、中医干预”三位一体的活动方案。

活动当天,杜秀玉主任率先开讲《帕金森病的识别与中西医结合治疗》专题讲座。杜主任采用图文并茂、病例分析的方式,生动形象地阐释了帕金

森病的早期症状,包括静止性震颤、动作迟缓、肢体僵直等,详细介绍了中西医治疗手段,以及日常康复的关键要点,着重强调了“早发现、早干预”对疾病治疗的重要意义。

在健康咨询环节,医疗团队为数十位村民提供了免费的疾病咨询服务,内容涵盖神经系统基本检查、用药咨询与指导,以及中西医特色疗法介



绍等。通过专业评估,现场筛查出多例疑似帕金森病早期病例和帕金森综合征患者,并为他们建立健康档案,同时安排了后续转诊。 浦轩

本市将面向市民编写“体重管理”科普手册

手册将从饮食控制、运动促进、规律作息和必要医学干预手段等维度,组织全市临床、营养、公共卫生和运动健康专家编写,并将积极运用AI技术提升体重管理成效。将印发数十万本纸质读本,通过电子书、有声书和视频等,进行全媒体

推广传播。

据了解,上海市民“体重管理”健康科普手册将邀请中国工程院院士、国家基层糖尿病防治管理办公室主任、市第六人民医院贾伟平教授和复旦大学上海医学院副院长、上海预防医学会会长吴凡教授牵头编写。市爱

卫办副主任、市卫健委健康促进处处长王彤表示:要把更多体重管理的知识和方法教给市民,帮助市民树立主动健康的理念,知行合一,坚持养成健康习惯,持续提升健康素养,为健康上海夯实民众基础。

上海市爱国卫生运动委员会 供稿