

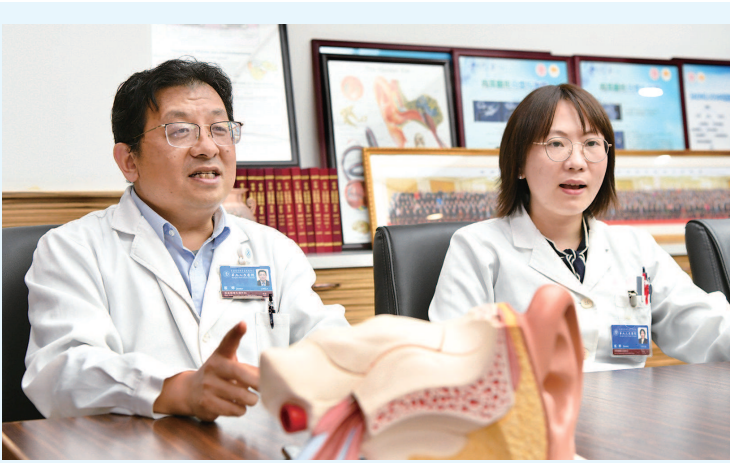
诊断“肠胃炎”后突然失聪,一直用耳机后听不见了…… 年轻人,还没“秃”可能就先“聋”?

第 医 线

首席记者 左妍

最近,上海九院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师陈颖的门诊来了一位14岁少年,右侧耳朵完全听不见了,经检查已是极重度听力损失。少年的妈妈焦急地告诉医生,一开始以为孩子升入初三压力大,头晕呕吐,外院诊断为“肠胃炎”,如今消化道症状似乎平息了,可是却发现一侧耳朵突然聋了。事实上,少年患的是“突发性耳聋”,医生已将其收治入院。

3月3日是爱耳日,记者日前走访上海九院耳鼻咽喉头颈外科发现,以前突发性耳聋多见于中老年人,但如今正逐渐“偷走”年轻人的听力。



■九院耳鼻咽喉头颈外科医师李蕴(左)和陈颖(右)在诊室中,李蕴医生正在向陈颖医生展示一个耳朵模型。

熬夜、加班后突然听不见了

“医生,你不要吓我,我这么早就要聋了吗?”突发性耳聋的患者越来越年轻了,许多人难以置信,反复向医生确认是不是真的——毕竟,头还没秃呢,咋就要聋了?

一位年轻的海员,已是第二次突发耳聋了。第一次找到上海耳鼻咽喉头颈外科副主任医师李蕴的时候,年轻人说他刚刚出海回来,在海上休息不好,人很焦虑,回来就突聋了。由于治疗及时,听力慢慢恢复。想不到这次出海归来,熟悉的感觉又回来了……

“考试前,毕业前,很多学生压力大,神经处于高度紧张中,听力易在短期内下降造成突发性耳聋。此外许多熬夜、加班的或过度劳累的人群也容易患上突发性耳聋,跟身体免疫力下降有关。”李蕴说,突发性耳聋的发病率国内并没有确切研究数据,但临床上明显感受到有年轻化趋势。一部分突发性耳聋患者充分休息后可以恢复听力,大部分患者通过有效的药物治疗,都可恢复听力。但是

突发性耳聋是有最佳治疗期限的,一般在发病3天内进行治疗,治疗的有效率高达70%-80%,如果一直延误治疗的话,会对听力造成严重的损害,甚至造成永久性耳聋。

长期使用耳机 导致听力损失

不久前,李蕴接诊了一位因长期使用耳机而导致听力受损的女青年,这名患者是客服人员,工作时间戴着耳机接听电话。为了不受到其他同事的干扰,耳机音量还开得挺大。这种情况持续了两年多,最终,女青年就診发现听力损失达到50分贝,相当于中等程度的听力损失。所幸经过入院治疗后,她的听力基本得到恢复。

如今,耳机成为年轻人生活的标配,在地铁、公交车上经常看到戴着耳机听音乐看剧的人。由于环境嘈杂,他们的耳机音量又调得比较大。这些坏习惯都在影响着年轻人的听力。网上有研究表明,戴着耳机听音乐,耳机声音超过85分贝,时长超过30分钟,可能引起暂时性听力下降。长期这样做,就会比

正常人更提前得老年性耳聋。

从长远来看,很多老年人听力受损也和年轻时候长期处在噪声环境中有关。研究发现老年性耳聋与认知功能障碍密切相关。其中,听力减退在9个导致老年痴呆的可控高危因素中高居首位。陈颖告诉记者,应尽量减少佩戴耳机的时间,使用耳机时,建议音量不要超过设备最大输出的60%,且每次听时间不超过60分钟。晚上不要戴着耳机入睡。

听力保护应当持续一生

在“听”声音的过程中,耳蜗内的毛细胞是听到声音的重要助手,每个人出生时大约有15000个左右的毛细胞(不是耳朵毛),从出生开始就不断损失,且不会再生。过大的音量会带来强烈的震动,毛细胞震坏,慢慢就听不见了。

上海交通大学医学院耳科学研究所所长、九院院长吴皓教授多年来一直致力于向大众传递全生命周期的听力保护的理念。早在1998年,吴皓团队就启动“新生儿听力筛查

及干预”研究,提出了符合我国国情的两阶段筛查模式。目前上海地区的新生儿听力筛查率已超过98%。2日,他和团队回访了上海市第四聋校,这里的聋哑孩子已经很少。“先天性聋儿通过早期筛查、早期干预,他们可以说话,可以进入普通学校,过上正常的生活。”

近年来,吴皓团队又把目光聚焦到老年人群体。“老年性耳聋的原因除了遗传因素外,环境起到了很大的作用。如果从年轻开始就长期受到强声刺激,累积效应就会逐渐导致听力损失,这个过程往往是不可逆转的。”他向记者介绍,早诊早治,是治疗听力损失的重要原则。老年人对语言的分辨和理解能力差,由于无法正常获取外界信息,难以融入社会与周围人群交流,容易诱发认知功能障碍。而使用助听器可以减少听力损失造成的额外风险。

2020年,吴皓团队在上海启动了一项旨在防治老年性耳聋、干预老年认知障碍的中国老年听力健康项目,希望验证有效听力干预可延缓或改善老年性耳聋患者认知功能障碍。

专家建议

如何保护听力?

- 少去嘈杂吵闹的场所,需要长时间在噪声环境下工作的人应该佩戴耳塞等防护设备。
- 耳机的使用不应时间过长,音量不宜过大。尽量选正规品牌的产品。
- 作息规律,避免劳累和熬夜,饮食均衡,科学运动。
- 慎用具有耳毒性的药物,在医生指导下合理用药。
- 不要自己盲掏耳朵,力度掌握不好容易损伤耳道。也不要去不正规的地方“采耳”,小心真菌感染。
- 当感觉自己听不清楚别人说话或耳鸣、耳闷时,及时到医院就诊。

企业“停机保号”最长3年 上海首家申请歇业备案企业昨提交材料

昨天,《市场主体登记管理条例》正式实施。上海隆康餐饮管理有限公司投资人马先生来到青浦区市场监管局,向登记窗口提交了歇业备案材料。这也是本市首家办理歇业备案的企业。记者获悉,《条例》首次增设了“歇业制度”,企业“停机保号”最长可达3年。

首次增设“歇业制度”

根据《公司法》规定,公司成立后无正当理由超过六个月未开业的,或者开业后自行停业连续六个月以上的,可以由公司登记机关吊销营业执照。市场监督管理部门对连续两个年度未报送年度报告的企业,也可以吊销营业执照。企业被吊销营业执照后,应当解散并办理注销登记。

但事实上,很多企业因短期经营困难暂时歇业,但仍有意愿继续经营。企业一旦被吊销营业执照,其法定代表人再次创业会遇到障碍。这也意味着,经营企业只有“终止键”,没有“暂停键”。

为了给经营困难的市场主体提供缓冲期,降低企业维持成本,《条例》明确提出,当市场主体因自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等原因造成经营困难的,可以自主决定在最长不超过3年期限内歇业。

为经营困难企业设“缓冲带”

新冠肺炎疫情发生以来,部分市场主体受疫情影响,暂时无法进行正常的经营活动,但仍有比较强的经营意愿。对于这类企业,现在可以在选择保留市场主体资格的前提下

歇业一段时间,休养缓冲。

上海隆康餐饮管理有限公司就是如此。由于疫情及人力成本上升,企业运营成本增加,公司经营困难。马先生表示:“我以后应该还是会从事餐饮行业的。只是目前暂时休整一段时间。如果直接注销了,后续还要重新走办证办照流程。现在我心里不慌了,可以先办理歇业,三年之内随时能恢复营业。”

向登记机关办理备案

申请歇业并不意味着被注销,而是“停机保号”,允许市场主体在一定时间内停止营业,给发展困难的企业提供喘息休整的机会,替其保留市场主体资格,为出台相关帮扶政策措施提供了制度基础。为了构建和谐劳动关系,市场主体应当在歇业前与职工依法协商劳动关系处理等有关事项。

《条例》提出,市场主体应在歇业前向登记机关办理备案,市场主体歇业期间,可以以法律文书送达地址代替住所或者主要经营场所,登记机关通过国家企业信用信息公示系统向社会公示歇业期限、法律文书送达地址等信息,通过公示加强对歇业企业的社会监督和信用监管。同时,一旦企业在歇业期间开展经营活动的,则视为恢复营业。

上海市市场监管局表示,将会同有关部门建立完善与《条例》配套的制度措施,结合发展壮大市场主体的32条措施,减轻企业负担,降低市场主体制度性交易成本,进一步提高中小微企业韧性,激发各类市场主体发展活力。

本报记者 金昊矣

“运动处方进医保” 杨浦区试点探索范围扩容 对慢阻肺等8类慢病和职业病精准干预

本报讯 (记者 孙云)1月8日本报头版发布独家报道杨浦区《“运动处方”探索进医保 试点人群近半年医保支出显著下降》引起社会广泛关注。昨天,在《上海市公共场所控制吸烟条例》修正案实施5周年之际,记者从在股行街道举行的“控烟戒烟每一天 体医融合促健康”主题活动上获悉,杨浦区在全市率先开展的“运动处方进医保”探索范围再扩容,今年将针对吸烟造成的慢阻肺等8类慢病和职业病开展大数据支撑的精准健康干预,争取在试点成功后,推动相应的“运动处方”正式进入医保,对市民和医保资金双双起到“花小钱,省大钱”的效果。

把运动健康师请进社区

在昨天的活动中,杨浦区的社区(运动)健康师、上海体育学院教授吴卫兵及其团队带来了专门针对慢阻肺的“健身气功养肺方”专利项目,指导股行街道一些长期吸烟的居民开展健身气功,这正是股行街道启动的“运动处方进医保”最新探索。

据杨浦区医保局办公室主任庞岩介绍,长期吸烟会引发慢性阻塞性肺疾病(以下简称“慢阻肺”),临床表现为长期反复咳嗽、咳痰和喘息,久而久之将演变成肺心病,最后可能累及全身各系统,已成为全球第三大致死疾病。但同时,慢阻肺也是一种可预防、可治疗的疾病,所以,通过对社区居民医保大数据的筛查,精准选择了参与试点的慢阻肺潜在

人群开展健康干预。除了指导试点人群练习“健身气功养肺方”,还通过与区卫生健康促进中心的联动,在家庭医生的教育培训中增加社区(运动)健康师课程,并引导家庭医生参与日常社区(运动)健康师试点工作,更好开展健康宣讲、医疗咨询和健康自我管理小组等活动,希望借此帮助这些居民保持身体健康,减少因患病给自身、家庭带来的影响,同时,也可以减少相应的医保资金支出。

根据街道人群有选择试点

同时,这一依托于杨浦区政府“社区(运动)健康师”实事项目的试点,还针对杨浦区6个街道不同人群的特点,开展更多类别的试点。例如,帕金森病在久坐人群中发病率相对较高,因此,针对帕金森病开展的试点,选择研究型工作者较多的五角场街道开展;对颈椎劳损这一职业病开展的试点,选择在白领较多的长寿路街道开展;对慢阻肺、高血压等慢性病和脑卒中患者“防跌倒”等开展的试点,则选择在老龄化程度较高的股行、长白等街道开展,更加精准地积累对比数据,推进“运动处方”进医保的探索。

上海市经济管理学校

重视人文素养 引领人生发展

www.sems.cn