

全国爱耳日特别策划

今年3月3日是第二十六个全国爱耳日,主题是“健康聆听 无碍沟通”。增强听力健康意识、养成科学用耳行为,是保护听力健康的关键。本期,我们为大家介绍一些科学用耳的相关知识,希望能对战友们有所帮助。

——编者

“健康聆听”的科普话题

■本报记者 孙兴维 特约记者 刘会宾

听力是人们感知世界的重要途径。通过听力,我们能够接收自然界的各种声音。在日常生活中,一些错误的用耳行为会在不知不觉中影响听力健康,造成听力损伤。联勤保障部队第980医院耳鼻咽喉头颈外科主任李晓明介绍,避免生活中常见的用耳误区,对保护听力健康十分重要。

误区一:长时间使用耳机或调高耳机音量。有的战友认为长时间使用耳机时,只要没有耳痛等耳朵不适症状,就不会损伤听力。声音接收、传导和感知是一个复杂的过程,特别是内耳感受声音的毛细胞,遭受高强度的声音刺激后容易产生损伤。研究表明,持续高音量的声音刺激,会对耳朵的听觉细胞造成不可逆的损伤。一般来说,如果耳机的音量大于设备音量的60%,持续使用时间在60分钟以上,就会对听觉细胞产生损伤。建议战友们使用耳机时,将音量和时间控制在安全范围内,可以有效避免听力损伤发生。

误区二:在高噪声环境下,可以偶尔不使用耳塞、耳罩等防护设备。不同武器和装备,在作业时产生的高强度噪声具有不同的性质和特点。研究表明,短时间内暴露在120分贝的噪声(如枪声和爆炸声)环境中,会对听力造成即时性损害。即使是一两次的暴露,也可能导致永久性听力损失。建议战友们形成科学防控军事噪声性耳聋的自觉意识,在军事训练中根据需要及时佩戴和科学使用耳塞、耳罩等听力防护设备。

误区三:频繁使用棉棒、掏耳勺等

在部队的日常训练与生活中,无论是接收通信设备的指令,还是战友间的默契配合,都离不开健康的听力。一旦听力受损,不仅影响个人生活,还会对战斗力造成潜在威胁。如果出现听力下降的情况后,未及时采取干预措施,可能会导致严重后果。因此,及时发现听力下降的早期预警信号,对保护好听力健康至关重要。

做好日常听力自检,可以让听力下降有迹可循。听力自检主要包括以下几方面。

自我观察。日常交流时,若经常让别人重复说话、在嘈杂环境中出现言语辨识困难(如难以听清对话内容)、使用电子设备时持续提升音量至超出常规范围、双耳对同一耳机声源存在明显响度差异(如单侧听觉迟钝),均为听力减退的早期预警信号。当存在这些信号时,建议在72小时内就医。

耳语检测。在安静的室内环境,测试者与受检者相距6米。测试者用耳语音量(约30分贝)清晰说出测试词汇,若受检者无法准确复述,需要警惕

硬物掏耳朵。人体的耳道对外开放,受环境变化(如高温和潮湿)和自身因素影响,会出现耳道发痒和耳垢增多的情况。有的人在耳道发痒和有耳垢时,会频繁使用棉棒、掏耳勺等硬物掏耳朵。但如果掏耳不当,可能会损伤耳道皮肤,增加感染和炎症风险,甚至误伤鼓膜,导致听力损伤。此外,耳道本身具有自我清洁机制,耳垢大多可以自然排出。如果频繁使用硬物掏耳朵,反而可能将耳垢推得更深,导致耳道堵塞,引发耳鸣、听力下降等问题。当出现耳道发痒情况,且不能自行缓解时,可以用75%的医用酒精轻轻擦拭耳道。若耳垢堆积过多导致明显不适,可寻求专科医生帮助取出。

误区四:长时间接打电话不会影响耳朵健康。这种行为可能对健康产生多方面的负面影响。首先,如果手机音量过大,通话时间过长,会增加噪声性耳聋的发病风险。其次,长时间保持同一姿势接打电话,可能导致颈肩部肌肉持续紧张,甚至引发颈椎病。此外,使用手机长时间通话产生的电磁辐射,可能对脑部的神经功能产生潜在危害,甚至导致精神紧张。建议大家接打电话时尽量保持适当的通话时间和音量,避免长时间保持同一姿势。

误区五:发生突发性耳聋后不及时治疗。有的人出现突发性耳聋的情况时,认为休息一下就好。突发性耳聋是一种急性听力下降性疾病,可能由病毒感染和内耳血液循环障碍等因素引起。一旦发生,应及时就医,明确诊断和治疗,拖延治疗可能会失去最佳治疗时机,甚至影响听力恢复。突发性耳聋

的最佳治疗时机是在症状出现后的72小时内。及时进行早期干预,可以显著提高治疗效果。常见的治疗方法包括激素、抗病毒、改善微循环和营养神经等药物治疗。

误区六:忽略听力下降的早期信号。慢性听力下降,是个不断进展的过程。听力下降的早期信号常常体现在日常生活中,如看电视音量变大、经常听不清别人说话、需要别人重复表述、在嘈杂环境中交流困难、回答问题答非所问等,儿童还会出现家长呼之不应、注意力不集中和学习成绩下降等情况。如果忽略这些信号,会延误诊断和治疗时机,导致不良后果。大家要关注听力健康状况,一旦存在听力下降的早期预警信号,应及时诊断和干预。

误区七:自行从药店购买滴耳液治疗耳痛或炎症。耳痛或耳部炎症较为常见,可能由外耳道炎、中耳炎、鼓膜穿孔等多种原因引起。有的人出现耳部不适症状后,会自行从药店购买滴耳液治疗,这种做法存在一定的风险。一是用药错误可能会使患者错过最佳治疗时机,导致病情恶化;二是不当使用抗生素滴耳液,可能引发耐药性或过敏反应;三是存在鼓膜穿孔的情况时,使用某些滴耳液可能会损伤内耳,影响听力;四是盲目和不合理使用滴耳液,可能会掩盖病情,延误治疗。当出现耳痛或耳部炎症时,应尽早就诊,明确病因后在医生指导下使用合适的药物进行针对性治疗。

误区八:忽视耳朵的清洁和保养。作为人体的重要感觉器官,耳朵

的生理功能至关重要。许多人认为耳朵不需要特别护理,会忽视对耳朵的清洁和保养。其实,耳朵清洁不当可能带来很多潜在风险,比如耳垢堆积过多可能堵塞耳道,影响听力或引发感染;处于潮湿环境下或不当清洁(如随意采耳或频繁掏耳朵),易导致耳部炎症。

误区九:自行处理耳内异物,认为耳道进水没事。耳道的解剖结构比较特殊,其大小和形状因人而异,耳内异物和耳道进水的情况时有发生。有的人觉得耳朵里进了东西自己掏掏就行,这样可能将异物推向深处,增加取出难度,甚至损伤耳道、鼓膜,进而影响听力。因此,若耳内有异物,应立即就医,由医生帮助取出。耳道进水若不及及时处理,可能因细菌滋生导致外耳道炎。耳道进水后,可将头偏向进水一侧,单脚跳跃,帮助水流出,也可用棉签轻轻吸干外耳道水分。若耳道进水后出现耳痛、耳闷等症状,应及时就医处理。

误区十:习惯跟他人分享耳机或耳塞。耳机或耳塞直接接触耳道,容易成为细菌、真菌的传播媒介。经常与他人分享耳机或耳塞,可能会增加耳部感染风险。建议大家使用耳机、耳塞时做到个人专用,避免与他人共用,并定期用酒精棉片或专用清洁剂对耳机进行消毒。

总之,关注听力健康对战友们的工作、训练至关重要。建议战友们在日常生活中避免影响听力健康的行为,并采取适当的保护措施,科学预防潜在的听力问题。

外伤,可能引发外耳道炎、中耳炎等。建议大家保持耳道清洁卫生,避免频繁掏耳造成机械损伤,游泳或洗浴后及时正确处理耳道积水。如果发生耳道出血的情况,禁止用棉球堵塞耳道,应将伤耳朝下,自然排出血液或分泌物,并迅速就医。

避免逆行感染。发生急性上呼吸道感染时,炎症可能经鼻逆行至中耳,引起中耳炎。建议大家擤鼻涕时单侧擤鼻,避免同时捏住双侧鼻孔擤鼻涕,否则会使鼻腔压力过大,病菌逆行至中耳,引发中耳感染。

警惕耳毒性药物。一些药物具有耳毒性,如庆大霉素等氨基糖苷类药物,呋塞米等利尿剂、奎宁等抗疟药等。患者在使用药时须严格遵医嘱,并定期进行听力监测。

定期进行听力检查。经常处在噪声环境中、老年人、有耳聋家族遗传史的高风险人群,要定期进行听力检查。一般建议每半年至一年接受1次专业的听力检测。如发现存在听力问题,要及时就医治疗。

听力下降的自检和预防

■陈梦婕 朱敏辉

听觉功能异常。建议双耳交替测试,以确保检测的准确性。

伴随症状筛查。如果存在听力下降伴随持续性耳鸣(如耳内有蝉鸣或电铃声)、耳部闷胀感、耳道疼痛且在气压变化时加剧、突发性眩晕等症状,提示可能存在中耳炎等继发病变,需要及时就诊排查。

如果通过日常听力自检,察觉自身存在听力下降或耳部不适等症状,要及时就医检查,做到早发现、早预防、早治疗。

听力自检是守护听力健康的第一道防线。官兵在日常生活中,还可以采

取一些必要的措施,预防听力损伤。

做好噪声防护。尽量避免长时间暴露在噪声环境中。长期暴露在85分贝以上(如装甲车内噪声达100分贝)的环境中,可加速听力衰退,连续暴露8小时即达损伤阈值。战友们暴露在噪声环境中时,要主动规范使用耳塞、耳罩、降噪耳机等设备,并控制单次噪声暴露时间。

正确使用耳机。使用耳机时遵循“60-60”原则,即耳机音量控制在设备最大音量的60%以内,连续使用耳机的时长不超过60分钟。

保持耳道清洁。耳道进水或耳部



①

图①:在第二十六个全国爱耳日来临之际,陆军第948医院通过发放健康手册、张贴健康教育海报、举办专题讲座等方式开展耳部健康宣讲活动,帮助官兵提高爱耳护耳意识。图为该医院护士为就诊官兵宣讲耳部健康常识。

张喜成摄

图②:近日,联勤保障部队第989医院深入驻地基层部队开展爱耳日专项巡诊活动。图为耳鼻喉科医生为官兵进行耳部专科查体。

周立辉摄



②

健康讲座

“总是感觉疲乏、倦怠”“思维迟缓、难以集中精力完成任务”……有的战友在日常生活会有上述表现,这可能是身体正处于慢性疲劳状态。

在中医理论中,慢性疲劳一般归属于中医“虚劳”范畴,多为气、血等亏虚所致。保持气血充足,是缓解慢性疲劳的重要因素。而背俞穴可以通过调节阳气、贯通上下,来调和全身气血,从而达到缓解疲劳的作用。

背俞穴位于背腰部足太阳膀胱经上,一共有12个穴位,全部分布于后正中线旁开1.5寸处。这些穴位大体是依照脏腑位置从上到下排列的,依次为肺俞穴、厥阴俞穴、心俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴、三焦俞穴、肾俞穴、大肠俞穴、小肠俞穴、膀胱俞穴。

当出现慢性疲劳症状时,大家可以通过推拿、刮痧、拔罐等传统的中医外治疗法来刺激背俞穴,改善慢性疲劳状态。这些方法简单易操作,战友们可以自行实施。

推拿。推拿是通过手法作用于人体经络、穴位或特定部位,可以起到调节气血、缓解疼痛的作用。常用的刺激背俞穴的疗法包括背俞穴捏脊疗法和背俞穴点穴疗法。

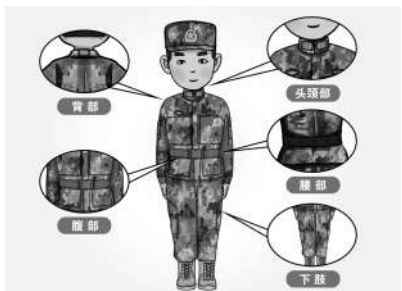
背俞穴捏脊疗法。患者俯卧在床上,全身放松,操作者用拇指与食指在患者脊柱两侧旁开1.5寸处,从尾椎骨开始沿脊柱向上捏(连皮带肉地提起),一直捏到颈项发际处。建议每天捏1次,每次捏4~5遍。此疗法不仅可以改善慢性疲劳状态,还能调理腹泻、便秘、消化不良等症状。

背俞穴点穴疗法。患者俯卧在床上,全身放松,操作者用拇指沿脊柱两侧旁开1.5寸处,从肺俞穴开始由上至下顺着穴位点揉。建议每个穴位由轻到重点揉12~15下,每日1~2次,以产生酸胀感为宜。此疗法可以增强身体免疫力,改善血液循环。

刮痧。刮痧是通过特质工具(如刮痧板),在体表特定部位反复刮拭,刺激经络、穴位和皮肤,可以起到疏通气血、调整脏腑功能的作用。具体操作方法如下:选择大小适宜的刮痧板,在背部涂抹刮痧油;手持刮痧板,刮痧板面与皮肤成45度角,从肺俞穴开始,从上向下、从左至右进行刮拭;刮拭过程中,可以根据具体情况适当调整刮拭力度和速度,以皮肤微微出现痧点为宜,切记不要用力过大,以防刮破皮肤。刮痧时应在温暖环境下进行,避免受凉;刮痧当天不要洗澡,同时适当饮用温开水。

漫说健康

■彭帝烁 茅文宽



适当春捂



加强运动

春季天气较为多变,尤其是初春时节,容易出现“倒春寒”的情况。“倒春寒”即在春天回暖后,由于寒潮侵入,突然出现持续低温、阴雨天气的一种气象现象,在南方地区较为常见。“倒春寒”来袭时,气温骤降,人体突然遭受低温刺激,较容易引发感冒、风湿性关节炎、胃肠道疾病和心脑血管疾病。官兵在野外驻训期间生活条件相对艰苦,若日常训练、生活中不注意防护,更容易受到“倒春寒”影响,增加健康隐患。建议战友们在春季做到以下4点,以防疾病发生。

适当春捂。建议大家初春时节适当春捂,不要过早减少衣物。春捂要注意下厚上薄,气温上升后,先减上装,再减下装。因为人体下半身的血液循环弱于上半身,更容易遭受春寒侵袭,甚至引发关节炎等疾病。此外,头颈部、背部、腰部和腹部也是春捂的重点部位。

调整饮食。炊事班可适当做些温



调整饮食



保持卫生

补阳气、辛甘发散的食物,帮助战友们适应春寒,如在日常饮食中搭配一些温热的汤(如姜汤、红枣汤、薏米汤等),有助于温中散寒,也可在做菜时适当多放点葱姜蒜,以达到驱散风寒的目的。同时,少做生冷、油腻等易生寒湿的食物,防止影响脾胃的运化功能。

加强运动。适当运动可以促进血液循环、增强体质。建议战友们利用好体能训练时间,加强长跑、器械等有氧训练,提升心肺能力;经常伏案工作的战友更要多活动。需要注意的是,“倒春寒”时要选择合适的运动时间,避免气温过低时在室外运动。

保持卫生。“倒春寒”前后,冷暖空气交汇,人体抵抗力减弱,较容易受到病毒或细菌侵袭,引发上呼吸道感染。战友们要注意保持环境和个人卫生,以防病菌滋生。白天适时开窗通风,保持室内空气流通;养成良好的个人卫生习惯,训练后、用餐前要勤洗手,防止病从口入。

缓解慢性疲劳的『开关』

背俞穴

■李志跃 陈志新