

3月3日是全国“爱耳日”

避免噪声防止听力损伤

本报记者 吕增霞

长时间戴耳机损伤听力

随着工作和生活节奏的日渐加快,我国的突聋发病率有上升的趋势,而且发病年龄逐渐降低,如果按照国外报道每年的新增突聋发病率平均值10/10万人计算,我国每年大约有10万突发性聋新增病例。国外文献报道突聋的好发年龄为50岁左右。

李建东主任告诉记者,以前大家都认为耳聋一般是老年人,但是现在突发性耳聋已成为青壮年人群听力下降的重要原因。青壮年人群工作和生活压力过大导致的过度劳累、精神长期紧张等是导致“突聋”的重要诱因。首先,现代人普遍生活规律不正常,多数人存在过度疲劳,连续熬夜上网等,导致耳朵的免疫功能降低,而随着智能手机的普及,年轻人对手机的依赖程度越来越高,耳机更是不离耳朵,有声儿没声儿,都在耳朵上挂着。一些年轻人戴耳机听音乐一听就是数小时,且声音放得很大,无论在行走或做工作时都不愿取下,甚至在睡眠前也戴着,这些行为其实是以损害听力为代价的,极易产生突发性耳聋。其次是都市“声污染”的增加。很多肉耳没有注意的声音,包括电脑和许多电子设备的低频噪音,时时刻刻对人的听力造成损伤。第三,精神压力过重,例如学习、工作压力等,很多高考学生甚至会和家长一起暴聋。再者心理因素刺激也不容忽视。

李主任表示:当你连续熬夜或处在身心疲惫、精神紧张的时候,如出现耳鸣、眩晕、恶心、呕吐等症状,很可能是突发性耳聋的先兆,即便没有感觉到耳聋(因为某些高频感音神经性聋而语言频率并没受侵)也应到专科医院及时就诊。由于20至40岁是突发性耳聋的高发年龄,因此年轻白领应引起高度重视。其次戴耳机听音乐时间不应过长。听力损害是无法恢复的,年轻人千万不可忽视。在使用耳机收听过程中音量掌握在以能听清楚为佳,时间每天最多不超过1小时,如果持续使用耳麦,应该每隔半小时拿掉耳麦,让耳朵适当休息一下。发现有耳鸣和听力下降的情况,应及时到医院检查,并停止使用耳机。

好的听力来源于安全用耳

研究表明,噪声是导致听力残疾的重要原因之一。噪声除了损害耳功能,还会影响全身耳的主要功能是听觉,噪声对听觉系统危害主要是噪声性耳聋,可引起听力下降和耳鸣。耳的另外一个重要功能是维护身体平衡,所以,噪声还会危害耳非听觉系统,引起头晕。噪声还可以对耳以外的其他系统进行损害,如影响精神、心理和行为等,进而引起头昏、头痛、心慌、烦躁、焦虑、失眠、耳鸣等神经衰弱表现。除此之外,噪声对心血管、消化系统都有影响,可表现为血压增高、恶心、消瘦,免疫力下降,有时还会影响视力。

很多年轻人喜欢去嘈杂的娱乐场合释放自己,例如酒吧、KTV等,如果长时间处于这样的环境中,很容易造成听力损伤。李建东主任说,首先,要有预防噪声性耳聋的意识。噪声对听力的损伤可分为急性声损伤和慢性声损伤两种,前者主要是由于高强度脉冲噪声的瞬时暴露所引起的听觉损害,多见于爆震后,又叫爆震性聋。急性声损伤可以按照突发性聋治疗,而慢性声损伤是由于长期持续性强噪声刺激引起的听觉损害,难以治愈,只能靠预防。因此,树立起噪声对听力有损伤的意识很重要。

其次,注意不要长时间待在嘈杂的娱乐环境中。去KTV唱歌时可以降低音乐和麦克风的强度,用耳机听音乐时控制音量和时间。如果居住在一个较为嘈杂的环境,可以适当在家里安装一些隔音材料,降低噪声污染。

再次,提高自身素质,不要让自己成为噪声源头,影响到周围人,如公共场合播放音乐等。

对于因为工作需要而长时间处于噪声环境的朋友,李建东主任建议3-6个月做一次听力检查,及早发现听力损伤,妥善处理。

东营市学校托幼机构喝开水防抗感染性腹泻

本报3月1日讯(记者 吕增霞) 近年来,其他地区学校托幼机构感染性腹泻时有发生,为此,东营市卫生监督执法局在全市学校托幼机构积极推行饮用开水,铸就了抗感染性腹泻屏障。

前段时间,东营市卫生监督执法局在全市学校托幼机构卫生综合监督检查中发现,中国石油大学(华东)东营校区后勤保障处幼儿园使用电加热开水桶,有锁定装置,钥匙专人保管,将桶装矿泉水倒入电加热保温桶,打开电源,旋转调温开关至100℃,水开后自动停止加热,待水温冷却到40℃左右饮用。开水桶每周清洗一次,以防水垢积聚。所饮用矿泉水营业执照、卫生许可证、矿泉水检验合格报告齐全,每周一次由厂家专车送水到幼儿园,幼儿园由专人负责将桶装水送到教室,送水人员持有健康合格证明。目前,在东营市521家学校托幼机构中,297家托幼机构全部喝开水,224家学校多数喝开水,其中垦利县、河口区学校全部喝开水,为预防感染性腹泻起到了良好作用。

阿司匹林,你用对了?

本报记者 吕增霞 通讯员 夏军国

阿司匹林具有解热、抗炎、镇痛、抗血小板聚集等功效,被广泛用于防治心脑血管疾病。但使用该药时,存在的问题也不容忽视。近日,《美国心脏病学会杂志》上一项涉及近七万人的最新研究显示,超过1/10的人没用对阿司匹林。

首先是该不该用的问题。美国贝勒医学院心脏病学专家拉维·席拉博士带领的团队回顾了电子病例跟踪系统中超过6.88万人的数据,通过分析样本的年龄、血压、血脂、用药等因素,评估了患者将来十年患心脏病的风险。席拉认为,未来十年内,发生心脏病或脑卒中风险

超过6%的人,有必要遵医嘱服用阿司匹林。而风险较小、不需要使用的人一旦误用,其获益将小于副作用带来的危害。因此,在使用前应先评估心脏风险。

其次,很多人对阿司匹林的副作用认识有误。“阿司匹林并非没有副作用,但因为它很容易获得且常用,常被人忽略。”席拉介绍,阿司匹林常见的副作用是出血,胃肠道疾病患者尤其要当心。胃溃疡患者服阿司匹林发生胃肠道出血的几率是健康人的三倍。因此这些患者服用阿司匹林前应咨询医生,评价出血风险和服药的必要性。

第三,用药观念太局限。已经发生心脏病、脑卒中的人,再次发病的风险较高,坚持服小剂量阿司匹林预防复发,效果较好。美国西奈山伊坎医学院教授维纶廷·福斯特认为,只通过吃药就能预防心脑血管疾病,听起来十分诱人,但并不现实,还应当配合生活方式的调整。因此,服阿司匹林后还要注意合理作息、平衡饮食和定期复查,必要时调整用药方案。

专家最后提示:

一、阿司匹林的解热、抗炎、镇痛及抗血

小板聚集等功效与服用剂量密切相关。小剂量(<500mg/d),抗血小板作用;中等剂量[(500mg～3g)/d],解热镇痛作用;大剂量(>3g/d),抗炎、抗风湿作用。二、研究还发现,一些人并没有进行相关检查,就擅自服用阿司匹林预防心脑血管疾病,这十分危险。除了不能把握用量,可能出现药物相互作用外,如果本身没有相关疾病风险却误用,可能造成出血。建议服阿司匹林前咨询医生,通过相关检查结果评估心脑血管疾病和出血风险,由医生权衡利弊,制订合理的用药方案。

春节期间门诊41 893人次看病

本报3月1日讯(通讯员 张玉峰 记者 吕增霞) 春节期间,市卫生计生委高度重视节日期间各项卫生计生工作,按照市委、市政府有关通知要求,制发了《关于做好2015年春节期间有关卫生计生工作的通知》,召开专题会议进行安排部署。节日期间,全市各级各类医疗机构共安排医务人员及行政值班21606人次,门诊41893人次,急诊6232人次,手术259台次,出院1754人次。

节日期间,全市卫生计生系统合理安排值班力量,精心做好患者诊疗救护工作,强化公共卫生安全监管,认真抓好重点传染病防控,切实维护全市卫生系统的安全稳定,各级医疗卫生单位严格实行工作人员24小时值班和领导在岗带班制度,确保政令畅通。对维护稳定和安全生产等情况实行了日报告、零报告制度,确保了节日期间全市卫生计生系统工作不断、秩序不乱、生产生活形势平稳。

节日期间,全市各级各类医疗机构共安排医务人员及行政值班21606人次,门诊41893人次,急诊6232人次,手术259台次,出院1754人次。自2015年2月18日零时至2月24日11时,市医疗紧急救援指挥中心共接听120急救电话2151次,调度出车543辆次,救治患者521人次。

节日期间,认真做好传染病防控工作,严格执行传染病疫情网络直报和重大传染病疫情零报告制度,全市未发生重大传染病疫情和突发公共卫生事件。市中心血站合理安排血液供应,保障临床用血足量安全供应,未发生用血紧张和血液安全事故。

节日期间,全市范围内未发生急性职业中毒事件和重大传染病疫情爆发流行,全市卫生计生系统未发生恶性刑事案件、重大群体性事件、重大安全生产责任事故和重大医疗责任事故,无因卫生计生工作原因赴省进京集体和非正常上访。

东营提高困难计生家庭奖扶标准

本报3月1日讯(记者 吕增霞 通讯员 曲永花) 近日,东营市的困难计生家庭都收到了1000元到5000元不等的“人口关爱慰问金”,这是东营市开展“计生助福——情暖黄河口”活动的一个项目。活动中,东营市用人口计生公益金39.6万元救助了82户困难计生家庭,用42.89万元的省人口关爱基金救助了410户困难计生家庭。近年来,东营市不断健全完善有利于计生家庭的利益导向政策体系,不断提高扶助标准,拓宽扶助范围,让计生家庭真正得到实惠。

该得到的奖励扶助都能得到。全市独生子女父母84359人,农村奖励扶助对象13603人,特别扶助对象701人,奖励和扶助资金已全部发放到位。对农村放弃二胎生育指标的84个家庭,一次性给予5000元奖励。

扶助标准又有了提高。今年,东营市独生子女死亡家庭扶助标准由每人每月400元提高到了500元,独生子女伤残家庭扶助标准由原来的农村150元、城镇270元统一提高到每人每月350元,并完善了动态增长机制。

城镇计生家庭也有奖励扶助。自2014年开始,对年满60周岁的城镇无业、失业和自由职业者计划生育家庭,参照农村部分计划生育家庭奖励扶助制度的标准和办法每半年一次发放奖励扶助金。2014年度全市共计1052人享受到该政策。

基层政策更加实惠。各县区结合实际,分别出台了一些符合本地实际的计划生育利益导向政策。东营区将奖扶标准由每人每月80元提高到100元;对农村独女户实行双倍独生子女父母奖励费标准;对符合条件的夫妻,在一次性奖励现金5000元的基础上,按照女方30-39岁、40-49岁、50-59岁三个年龄段,夫妇二人每人每年分别领取300、400、500元扶助金。河口区分别为独生子女家庭和农村双女家庭每人每月增发50元奖励金,对独生子女伤残病残的父母每人每月增发200元扶助金,独生子女死亡的父母每人每月增发300元扶助金。广饶县对60岁以上“失独”夫妇特扶标准从省规定的每人每月400元提高到565元。垦利县对符合政策规定的独生子女和双女家庭救助在省、市标准上提高10%。