

河南理工大学第一附属医院

开展全国爱耳日义诊活动

本报讯(记者朱传胜) 2024年3月3日是第25个全国爱耳日,今年的主题为“科技助听,共享美好生活”。为进一步普及科学爱耳护耳知识,加大全社会听力残疾预防普及力度,增强公众主动健康意识,当天,河南理工大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科医务人员在焦作火车站北广场开展全国爱耳日义诊活动。活动现场,吸引了众多市民前来咨询,医务人员免费为市民进行电耳镜检查、耳内窥镜检查、纯音测听检查,并开展了耳部疾病和保护听力健康宣教活动。

近年来,随着人们生活方式的改变,过度使用电子产品以及压力大、不当用药等原因,导致听力障碍患者人数增多。据世界卫生组织统计信息,全球已有超过15亿人患有不同程度的听力障碍。而我国是目前世界上存在听力问题人数最多的国家,有超过2.5亿人患有不同程度的听力障碍或其他耳科的相关疾病。

为了避免听力损伤,该科主任薛新中在义诊中传授市



河南理工大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科主任薛新中为市民检查听力。 本报记者 朱传胜 摄

民五个方法:一是减少接触噪声及喧闹环境。当前,随着智能手机的普及应用,许多人经常佩戴耳机。长时间戴耳机高音量很容易引起感音神经性聋,造成听力下降,但是正确使用耳机,一般不会对听力造成损伤。使用耳机的音量不要超过最大音量的60%,连续使用时间不要超过60分钟,成人每日使用耳机的时间

最好不要超过3个小时,每佩戴一段时间要休息一下,未成年人应当尽量不使用耳机。此外,要选用优质耳机,尽量使用耳罩式耳机,少使用耳塞式耳机,避免在睡眠时使用耳机。二是学习正确擤鼻方法。感冒、鼻炎流鼻涕时,很多人习惯用力倒吸鼻涕或按住两个鼻孔使劲擤鼻涕,希望一下子把鼻涕全部擤出来,但

这种骤然的压力会让鼻腔内的脓性分泌物及病菌瞬间被冲击到中耳腔中,从而感染红肿,引发中耳炎,甚至导致耳膜穿孔、流脓,造成听力严重下降或失聪。正确的擤鼻涕方式:用手指按住一侧鼻孔,稍用力向外擤出对侧鼻孔的鼻涕,用同样方法再擤另一侧。三是杜绝随意掏耳,不使用硬物掏耳。平时不要随便用挖耳勺、小木棒等工具挖耳止痒,以防损伤耳道深处的鼓膜,造成外伤性鼓膜穿孔和化脓性中耳炎等病变,进而导致不同程度的听力减退。另外,如果频繁掏耳,会刺激耳道皮肤,诱发外耳道乳头状肿瘤,后果不堪设想。四是谨防水入耳。游泳、洗澡或洗脸时,应特别注意,防止水进入耳内。如感觉耳朵里进水,应立即侧耳单脚跳,让水流出来或将棉棒轻轻放进去,把水吸出来。五是避免使用耳毒性药物,如链霉素、庆大霉素等,使用后易发生药物性耳中毒,继而损伤听力。特别是婴幼儿的内耳发育还不完善,易受药物影响,一定要慎用以上药物。

滋补肝血说大枣

本报记者 孙阎河

近日,本刊连续刊发了关于春天养肝护肝的文章,在读者中引发了一些反响。昨日,一位读者致电本刊热线,说是看了之前文章介绍的春天要“省酸增甘”,就与朋友探讨,结果朋友强烈建议他多吃大枣。他就想问问,大枣到底有什么功效。

为此,记者采访了市中医院糖尿病肺病二区主任黄立娜。她介绍,资料显示,早在西周时期,人们就开始利用红枣发酵酿造红枣酒,作为上乘贡品,宴请宾朋。枣作为药物,使用也是比较早的,秦汉时期《神农本草经》中记载:“枣,味甘平。主心腹邪气,安中养脾,助十二经。平胃气,通九窍,补少气、少津液,身中不足,大惊,四肢重,和百药。久服轻身长年。”

黄立娜说,中医认为,红枣,味甘性温、归脾胃经,有补中益气、养血安神、缓和药性的功效。脾胃是人体气血生化之源,中医称之为人的后天之本。人的所有饮食入于胃中,全赖脾胃转化吸收,形成营养及能量物质,濡养脏腑形体,滋润肌肤,为生命活动提供物质基础。因此,脾胃功能强健,则人体生命机能才能旺盛。另外,大枣还可养血安神。中医认为,心主血脉,藏神,血以养

神,是神的物质基础。心血充足,则心神安定。反之,心血亏虚,则心神浮动不安,会引起失眠、心悸。大枣色红,甘温益气养血,针对心血气不足引起的失眠具有较好作用。“金元四大家”之一,中医脾胃学说的创始人李杲曾说:“大枣,温以补脾经不足,甘以缓阴血、和阴阳、调营卫、生津液。”红枣水护肝也不是新鲜事,中医学认为,红枣水有补气养血、疏肝解郁的作用,将果肉丰富的红枣掰开,用温水泡发,这样维生素更利于肝脏吸收。

黄立娜提醒,大枣虽好,也有禁忌。经期易水肿的女人不宜食用,因为新鲜的红枣都是比较甜的,如果在食用时不注意量,很容易出现生痰生湿的情况,导致经期水肿加重;体质燥热的人不宜服用,因为红枣本身就是补血的食物,特别是燥热性的女性,在经期更不宜吃红枣,以免出现经血过多的情况;糖尿病患者不易食用,因为红枣含糖丰富,尤其是制成零食的红枣,并不适合糖尿病患者进补;外感风热的患者不宜过量进食生鲜红枣,因为容易产生腹泻并伤脾。总之,红枣甘温补益,针对痰湿热盛、肥胖、舌苔厚腻、饮食积滞之人,应该尽量避免多食。

准妈妈会数胎动吗

本报记者 孙阎河

正在怀孕的准妈妈,你们会数胎动吗?日前,一位准妈妈致电本刊热线,希望能够比较全面了解数胎动的方法。为此,记者采访了市人民医院产科主治医师张瀚文,让她来教教大家。张瀚文介绍,所谓胎动,是指胎儿在子宫内的各种活动,比如翻身、伸手、踢腿、打哈欠等。孕妇监测胎动是了解宝宝在子宫内健康状况的最直接途径,孕妇在18~20周就可以感受到胎动。她提醒准妈妈,正常胎动是宝宝向妈妈传递的安全信息,如果胎动异常,则预示着宝宝可能存在危险。所以,准妈妈一定要学会观察胎动,千万不能偷懒。

张瀚文强调,准妈妈进入孕晚期28周,胎动规律后就可以开始计数胎动了,26周后先尝试记录。具体来说,在28周后到临产前,准妈妈都需要每天进行三次自测胎动,并且最好固定在一个时间段,建议9时至10时、14时至15时、18时至19时,各数一个小时。另外,在数胎动的1个小时内,孕妇不得随意走动,并需要思想集中、心情放松,姿势可采用左侧卧位或坐位。正常情况下,每小时3~5次为正常,动

一次算一次,连续动算一次,三个时间段相加乘以4,即为12个小时胎动情况。12个小时胎动大于30次为正常,小于这个数值则需要警惕是否缺氧。在记录方法上,以往准妈妈需要准备一个本子,并打好格子,提前备注时间,宝宝动一次画一道。现在有孕期管理APP了,就更方便准妈妈记录了。另外,每个胎儿都有自己的胎动规律,胎动次数和幅度每个胎宝宝都不尽相同,所以准妈妈应该找出自己宝宝的胎动规律。

伴随着怀孕周数的增加,宝宝不断生长,胎动幅度也会增大,准妈妈感受到的胎动也会更加明显,胎动的方式也会更加多样。而到了产前最后两周,胎动可能会减缓,这属于正常现象,但总体不能低于日常三分之一数值。

张瀚文提醒,准妈妈一定要通过胎动听懂宝宝发出的求救信号。一是胎动减少。如果1个小时内少于3次胎动或者12个小时内少于20次胎动,就要引起注意;跟平时胎动水平比较,少于平时胎动一半,也是属于不正常的。二是急促胎动。急促胎动后突然停止,这说



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦报健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

明很可能是胎儿在翻身打滚时被脐带缠绕,导致脐带血流无法流通,造成胎儿缺氧,这种是最危险的状况。三是胎动晚、微弱。如果胎动出现较晚,且胎动幅度比较弱,则可能是胎盘功能不佳,导致胎儿缺氧所致,建议就医查看胎儿彩超及电子胎心监护。四是突然加剧、减缓。如果胎动突然加剧后,又慢慢减缓,则极大程度为胎儿缺氧或者外界刺激所致,有时还会伴随腹痛和大出血。总之,无论出现什么样的异常胎动,准妈妈都应尽快就医。