

上了年纪,耳朵听不清?教你6招防老年耳聋

不少老年人都有听力下降,甚至耳聋的问题,影响了生活质量。怎样才能有效预防耳聋?专家给出以下建议。

哪些因素会导致老年性耳聋

老年性耳聋是指听觉功能随年龄增长逐渐减退而导致的听力下降。有研究显示,老人中老年性耳聋的发病率高达30%-60%,而且患病数量逐年增高。由于患病人群基数大、发病率高,且有很多老人忽视听力损失的危害,放任其发展,导致了一系列不良后果。

导致老人耳聋的原因,除了听觉系统的自然老化,还与以下因素有关:遗传因素(使听觉系统易受损)、动脉粥样硬化(导致耳蜗微动脉阻塞)、摄入过多饱和脂肪酸(加重动脉粥样硬化)、糖尿病(导致耳蜗血管内皮增生,降低供血)、吸烟(加重动脉粥样硬化)、噪音以及耳毒性药物。

七种自测老年性耳聋方法

1.在正常音量下看电视会听漏一些词语;2.鸟叫声听不见了;3.面对面交流时经常打岔或要求对方重复;4.在人多嘈杂的餐厅时很难加入对话;5.不分场所,说话的音量会不自觉加大;6.打电话不顺畅,经常要求对方提高音量;

7.出现耳鸣、失眠、眩晕症状。

如果老人出现以上情况,就可能存在听力损失,应及时到医院进行专业检测和治疗。

六招防范老年性耳聋

人体的听神经像电话线一样,里面有很多根纤维,外面包裹一层髓鞘。随着年龄增长,髓鞘会发生损伤、脱落,使听神经功能受到影响,造成听力下降。于是,老人在谈话时会经常打岔,往往只闻其声、不懂其意,这些是老年性耳聋最大的特点。耳聋老人对语言的理解能力也会下降,总要求对方重复,严重影响交流。声音小了听不见,声音大了又嫌吵,这是因为老年性耳聋是神经性的,对声音的耐受阈值发生变化。还有些老人对个别声音过分敏感,听了觉得难受,喜欢待在安静环境。由于害怕被嘲笑,给别人添麻烦,耳聋老人往往逃避交流,自我封闭,变得孤独或烦躁,容易引发老年痴呆。

衰老虽是自然规律,但老年性耳聋发病年龄和进展速度却因人而异,生活中不少百岁老人依然耳聪目明。那么,该如何预防或推迟老年性耳聋发生呢?首先应避免噪声刺激,听耳机、看电视放低音量;积极防治高血压、高血脂症等慢性病;慎用耳毒性药物;控制动物脂肪和内脏的摄入量,多吃富含维生素C和维生素E的食物,有助于清除致病自由基;戒除烟酒;发现听力减退,尽早就医。

患上老年性耳聋怎么办?
对于已经得了老年性耳聋的人,怎样才能阻止病情的进一步发展呢?其实,老年性耳聋和任何一种感官神经性耳聋一样,只要超过2个月就比较难治疗了。因此,建议大家一旦发现听力下降时及时就医,医生会根据病情提供合理的建议和治疗方案,一般会用一些改善微循环的药物和营养神经系统的药物,这些药物要规律地服用2-3个月后才有可能改善。

病情较严重的老年人就需要配戴助听器了。但需要注意的是,因为老年性耳聋的特殊性和老年人神经系统退化的必然性,非常严重者配戴助听器后也不会达到很好的效果。在国外,患有老年性耳聋的老人通过安装电子耳蜗(人工耳蜗)来改善听力状况。(源自人民网)



喝全脂牛奶,儿童少肥胖

加拿大多伦多圣迈克尔医院的儿科医生分析了7个国家28项研究(涉及近2.1万名1-18岁的孩子),考察儿童饮用牛奶与超重或肥胖风险之间的关系后发现,与喝低脂牛奶的儿童相比,喝全脂牛奶的儿童超重或肥胖的几率要低40%。

这一发现对加拿大和国际指南提出了质疑,这些指南建议儿童从2岁开始饮用低脂牛奶而不是全脂牛奶,以降低患上肥胖症的风险。遵循目前建议,2岁时改喝低脂牛奶的孩子并不比那些喝全脂牛奶的孩子瘦。研究人员表示,全脂牛奶可能与降低超重或肥胖风险的其他因素有关,希望进一步用随机对照试验确定饮用全脂牛奶与肥胖(或超重)的因果关系。(源自人民网)



锻炼后该怎么吃喝?

运动后适量进食是有益的,但如果吃得过多,反而使运动效果大打折扣。有些人运动后胃口大开,是因为平时我们的身体已习惯了原本的热量消耗,开始运动时,身体消耗的热量突然增多,本能地就会想要及时将热量补回来,这就造成了运动后感觉很饿。那运动后怎么吃既不长肉又能保持效果呢?

运动后不要马上吃饭,通常1小时后可以进食,此时身体代谢处于较活跃状态,营养与能量可被迅速输送到身体的肌肉组织,不易被囤积为脂肪。可选择的食物种类包括:谷物类、新鲜水果蔬菜、奶制品、瘦肉鸡肉等,具体推荐如下。

燕麦。热量较低,吃后饱腹感强,含有β-葡聚糖,能够降低小肠对脂肪和胆固醇的吸收率,抑制胆固醇合成。

玉米。含有丰富膳食纤维,低热低脂,容易产生饱腹感,还能促进肠蠕动。

西红柿。含有番茄红素等有益身体健康的化学物质,有助于修复肌肉和血糖水平。

猕猴桃。富含维生素C,能帮助消除人体自由基,缓解肌肉酸痛,还能帮身体合成肉碱,促进身体燃烧脂肪。

香蕉。钾含量丰富,能帮助平衡体内电解质,缓解运动后身体疲劳感。不过,香蕉含糖量高,不宜多吃。

酸奶。酸奶富含大量乳酸菌、钙和活性物质,能帮助肠道的菌群平衡,还能增加营养,帮助消化。

运动后还应注意补水。通常健身30分钟后开始喝水,每次200毫升,少量多次。

此外,运动后的加餐量应为正餐量的1/4-1/3,大约200卡路里的食物;切忌一种食物吃到饱,注意营养的均衡搭配;不要乱喝运动饮料,只有在长时间高强度运动后,身体容易出现电解质紊乱,才补充运动饮料;避免高热量食物,容易引起较高的胰岛素反应,不利于运动后的身体恢复;不喝啤酒,啤酒不仅热量高,还不利于蛋白质的同化作用,影响肌肉的合成。(源自《生命时报》)

医学前沿

腹腔镜胆囊切除有了好帮手

同济大学附属上海市东方医院胆石病中心主任胡海教授历时10年研发的“内置式免气腹软质单通道手术装置”通过国家医疗器械注册审批,于近日投入临床使用。

现有的腹腔镜微创手术中,腹腔镜手术视野有两种方式:一是腹腔镜灌注CO₂,使腹腔膨胀;二是用物理“提拉”方式牵拉腹壁拉出腹腔内空间。但这两种方式都存在技术性的不足。使用CO₂气腹对人体呼吸、循环系统可产生一定的副作用,尤其是心肺功能不良的老年患者,CO₂高度的可溶性会引起高碳酸血症和酸中毒,增加了腹腔内压力致使膈肌上抬,使患者心肺受到压迫,出现呼吸窘迫和心脏功能障碍。

临床上把不需要在腹腔内灌注CO₂的木野呈现方式统称为免气腹手术。目前悬吊式免气腹术相对比较常用,因纵向上提意味着腹腔内器官向中心驱动,实际术者视野并不理想。患者术后由于腹壁的牵拉伤,疼痛感明显,愈合时间长。而“内置式免气腹软质单通道手术装置”,从根本上解决了以上弊端。“这一装置是通过体外充气,使装置在体内膨胀成形,呈现一个中空的空间,为医生创建手术器械操作的足够空间。”胡海介绍,免气腹单通道手术装置可给腹腔镜撑出足够手术空间和视野,并且不会像灌注CO₂一样在腹腔产生高压环境,患者心肺功能不受影响。

(源自《健康报》)

2020年春节旅行卫生重点提示



又快到春节小长假啦,你是不是已经准备好行囊亟待出行了?旅行期间卫生问题不可小觑。中国疾控中心应急中心的专家提醒大家:

- 1.2020年春节期间我国内地发生风险相对较高的传染病有季节性流感、人感染禽流感、诺如病毒感染性腹泻等,另外要注意食物中毒和一氧化碳中毒等风险。
- 2.乘坐密闭交通工具,人群短时间内急剧增多以及接触频繁,将增加经呼吸道传播和接触传播传染病的风险,如季节性流感等。今年我国季节性流感活动强,当前仍处于流行高峰期。
- 3.节日期间聚餐和在外就餐机会增加,食源性传染病和食物中毒发生率会有所增加,要注意饮食卫生,预防食物中毒、感染性腹泻等。
- 4.赴境外旅行,重点应注意埃博拉病毒病、中东呼吸综合征等呼吸道传染病,霍乱、诺如病毒感染性腹泻等肠道传染病,以及登革热、寨卡病毒病、黄热病等蚊媒传染病的风险。(源自中国疾病预防控制中心)



射阳农商银行 SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

金鹤迎春 瑞鼠送福

利率优 实惠多 服务好

春节期间,凡到射阳农商银行办理存款、贷款、电子银行等业务,均有机会获取抽奖资格,赢取精美礼品!

射阳农商银行·精美礼品·非你莫“鼠”

客服热线 69966666 www.syrcb.net



射阳农商银行 SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

新春爆款 大额存单

存款金额达100万元,年利率达 4.2625%

起存金额 20万,支取无忧收益高

地区	存款种类	年利率(%)	
		基准利率(%)	执行利率(%)
射	20万(含)至30万(不含)	1.5	2.1900
	30万(含)至50万(不含)	1.5	2.2650
	50万以上(含)	1.5	2.2800
阳	20万(含)至30万(不含)	2.1	3.0450
	30万(含)至50万(不含)	2.1	3.1500
	50万以上(含)	2.1	3.1710
射	20万(含)至50万(不含)	2.75	4.1250
	50万(含)至100万(不含)	2.75	4.2075
	100万以上(含)	2.75	4.2625

客服热线 69966666 www.syrcb.net