

老年性聋, 最易被忽视的慢病

◆ 戴春富

随着年龄的增长, 人的听觉系统退化, 并导致听觉系统功能障碍(包括外周和中枢部分)。这种因年龄相关导致的听觉系统退化出现的听力下降, 在排除噪音、耳毒性药物和中耳感染等因素的参与后, 被称为老年性聋。

言语识别率下降是第一个症状。多数老人有一定程度的耳鸣, 多为高调性, 开始时仅在夜深人静时出现, 逐渐加重, 持续终日。听力下降呈缓慢进行性加重。

目前老年性聋的治疗缺乏有效的药物, 有效的干预策略主要为配戴助听器, 极少数患者出现极重度听力下降时, 可考虑人工耳蜗植入。一般而言, 佩戴助听器有适应的过程, 一般1-2个月才能习惯。

在日常生活中同老年性聋患者交流时说话应清晰, 自然, 不应大声叫喊; 尽量靠近对方, 特别是在噪音环境下, 面对老人, 让老人利用唇读更便于理解谈话内容; 在谈话前提醒听者注意, 考虑噪音环境状况长时间使用助听器易产生听觉疲劳, 交谈时要有耐心。另同老人交谈时, 应避免竞争性声源的存在, 因此应关闭电视和收音机等声源。

老年性聋的病因复杂, 其发病机制目前尚未完全阐明。可能的发病原因不仅包含听觉系统衰老过程, 还受到生活环境与社会因素的影响。老年性聋的发病年龄及其发展速度, 与遗传因素有关。笔者目前正从事相关研究, 以期老年性耳



名医榜

戴春富 复旦大学附属耳鼻喉科医院主任医师、教授
专长: 耳鼻咽喉科疑难杂症, 特别是各种原因引起的耳聋、眩晕、面瘫和侧颅底肿瘤的诊治和治疗
专家门诊时间: 周三全天 周四下午

聋的防治提供新的策略。另外, 老年性聋还与环境因素有关, 如环境噪声、动脉硬化、高血压、高脂肪饮食、吸烟酗酒、耳毒性药物或化学试剂、感染、思想生活压力加重等。在日常生活中避免噪声, 应从小做起, 避免

对听觉器官的慢性损伤。老年性聋患者由于长期听力障碍, 同周围人的交流减少可产生社会孤立感, 被社会抛弃感, 生活质量下降。这种感情上的障碍值得引起家庭和社会的重视。

科普活动

即日起至3月31日, 每天9:00-17:00, 博聆听力康复中心开展听力健康评估以及免费家庭听力体检。

联系方式及地址如下:

● **人民路中心:** 人民路 885 号淮海中华大厦 1911 室 021-63265101; ● **塘桥中心:** 浦东新区浦建路 145 号强生大厦 2101 室 021-58752279/58758330; ● **襄阳中心:** 襄阳南路 175 号环中商厦 403 室 021-32098910/32098912; ● **徐家汇中心:** 漕溪北路 398 号 1603 室 021-60904967/60904977

新民健康工作室热线电话: 021-62476396 021-62892367

新民健康特别开通三甲医院专家门诊绿色通道, 为3个月内新近确诊为转移性前列腺癌的患者免费预约华东医院和长海医院泌尿外科的专家门诊。读者可拨打新民健康工作室报名, 电话: 021-62476396, 时间: 周一至周五 10:00-17:00, 也可编辑短信“前列腺+姓名+联系方式”发送至 13801701870 报名。名额限 50 人, 报名者就诊前需筛选。为保障医院正常医疗秩序, 请提前预约。

新民健康开通三甲医院专家门诊绿色通道

前列腺癌初诊患者可免费预约

华东医院孙忠全主任介绍, 前列腺癌是发生于男性前列腺组织, 异常无序生长导致的恶性肿瘤, 本病与肝癌、胃癌等肿瘤相比, 往往进展缓慢, 属于“温和型”肿瘤, 若能及时发现并处理, 往往预后良好。但是, 据华东医院孙忠全主任介绍, 前列腺癌也是“潜伏”高手, 早期症状往往较轻, 导致一部分患者在出现明显症状时, 肿瘤已经转移。

虽然如此, 患者也不必对前列腺癌过于恐惧, 如今不仅有传统的放疗和手术可用于治疗前列腺癌, 合理的内分泌治疗也能有效地控制本病的进展。实际上, 从目前的治疗手段来看, 若治疗得当, 前列腺癌患者继续存活 10-15 年并不是很难的事情。孙忠全主任强调, 患有前列腺癌, 在各个阶段都不可怕, 可怕的其实是患者放弃治疗。

我国著名肿瘤专家孙燕院士曾提到过一个理念, 他将前列腺癌类比为高血压、糖尿病等慢性疾病, 虽然不能彻底地治愈, 但也绝不会立即威胁生命, 完全可以通过诊疗来保障患者的正常生活。

张筱琳

● 复旦大学附属华东医院泌尿外科孙忠全教授门诊时间: 周四上午
● 第二军医大学附属长海医院泌尿外科周铁教授门诊时间: 周二上午和周四全天

爱耳护耳 健康听力

——预防从初级耳科保健做起

◆ 金晓杰

据世界卫生组织 2013 年报告, 全球有 3.6 亿听力残疾人, 占全球总人口的 5.3%。听力残疾中 50% 可通过初级耳科保健加以预防和避免。初级耳科保健是预防听力残疾最基本、最经济、最有效的手段和途径。

早期发现耳聋、早期干预耳聋, 是避免耳聋带来的继发不适如耳鸣等的好方法。与耳聋相伴的耳鸣是给人带来烦恼的一种症状, 由于大多数耳鸣发生的机理不明, 给治疗带来了困难。目前国际上治疗耳鸣主要的方法是习服疗法, 耳鸣习服疗法又称耳鸣习惯疗法, 是指对耳鸣的适应或习惯。该疗法的主要内容包括噪声不全掩蔽、放松训练、心理调整和转移注意力等。其中用外界噪声掩蔽耳鸣称为耳鸣掩蔽疗法。常用的外界噪声发生装置有耳

鸣掩蔽器和助听器、随身听、家用录放机等。故早期耳聋的患者有时也需要配置助听器, 既提高了听觉能力, 又能对耳鸣有治疗作用; 同时有研究发现助听器有稳定耳聋发展的功能, 预防耳鸣的发生; 而且中度耳聋对助听器的增益等要求也较低, 助听器噪音等不适也较轻, 因而效果更佳。所以不要以为耳聋很严重才需要助听器, 如同低度的近视同样需要配戴眼镜, 早期耳聋必要时也需要配置助听器。



名医榜

金晓杰 上海交通大学医学院附属仁济医院耳鼻喉科主任、教授
专长: 头颈部良恶性肿瘤的诊断和手术治疗以及包括中耳炎、梅尼埃病等听力障碍、眩晕疾病、鼻、鼻窦炎、肿瘤等微创手术
专家门诊时间: 仁济东院周四全天

老年性聋误区辨析

◆ 中国康复医学会听力康复委员会 常委 田宏斌博士

老年性聋无法通过药物治疗, 一经确诊, 只有应用听力康复干预才能得到改善。我国的中老年群体对于听力健康和助听器验配存在很多观念上的误区, 有必要向大家做一番辨析——

误区一 老年性听力损失是正常的机能老化, 不需要担心, 听力不好也无所谓。

辨析 常见的老年性听力损失确实是机能老化引起的, 但是应该及时发现, 采用合理科学的方式验配助听器, 早日干预。如果得不到及时正确的干预, 长此以往会加速听觉功能退化, 乃至言语中枢退化, 甚至可能诱发老

年性痴呆。

误区二 戴着助听器容易被别人看见, 很不自信。

辨析 在国外, 助听器已经是中老年听损者的必备用品, 就像老花眼镜一样。现在助听技术日趋先进, 助听器可以做得非常隐蔽了, 有隐藏在耳道中的耳道式助听器, 也有隐藏在头发里的耳背式助听器。

误区三 戴上助听器就能恢复正常听力。

辨析 助听器只是帮助听声音, 再高端的助听器也不能达到真耳朵的效果, 对助听器要有适当的期望值, 并坚持助听器

适应性训练, 就像适应戴眼镜和戴义齿一样, 并发现助听器给生活带来的便利。戴助听器还可以经常刺激语言中枢神经, 减缓退化。

误区四 助听器是噪声放大器, 不但听不清反而噪声很大。

辨析 早期的模拟式助听器采用线性放大技术, 不能针对个人的听力损失进行调解。在放大声音的同时, 也将周围的噪声进行了放大。现在的助听器已经数字化, 能够降低噪声, 提升语音清晰度, 但必须经专业助听器验配师验配和跟踪调试才能达到理想效果。

手机App帮你听力自测

今天是全国爱耳日。和大家分享一款非常实用的听力自测应用, 有助于早起发现和预防轻度的听力损失。

这款名为“听力测试附图”的手机应用, 为智能手机使用者提供了筛查型的听力自测工具。将手机连接上耳机, 根据要求滚动音调按钮, 分别在 250Hz、500Hz、1kHz、2kHz、4kHz、8kHz 等 6 个频率的纯音测试左右耳。建议在安静的环境或者房间测试听力。完成全部频率测试后, 软件会给出一张近似专业的纯音测听结果。

正常的听力在 25 分贝以下。超过 25 分贝提示有听力损失, 需要到专业的医院和听力康复机构进行早期的预防干预。当然, 测试的环境、耳机和手机的质量等因素都会影响测听的结果, 只能作为筛查性的自测结果, 不能作为诊断的依据。但是这款小软件, 在日常生活中的确能使人们提高听力保健意识。 本报记者 潘嘉毅

青春痘要走出误区 莫走弯路

目前祛痘存在不少误区。有些不正确的引导祛痘, 老是用打着皮脂分泌旺盛、脸部没有清洗干净和雄性激素分泌旺盛而发痘痘。有些人认为内分泌失调也会发痘痘, 但问其什么是内分泌, 失调又失在哪里? 最后也答不上来, 那么痘痘怎么会好呢? 我们知首发痘痘的人很着急, 想尽快把痘痘去掉, 要么味的清热排毒、激光祛痘、乱涂激素性软膏、乱敷脸、乱吃西药, 非但没有把痘痘去掉, 反而越发越来劲。青春痘只靠外不靠内部调理是没有结果的。决不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者, 应

绝对要对长痘痘的脸负责。另外, 一些人认为青春痘不用去管自己会好, 但家长来了之后很后悔, 责怪自己没有及早的为孩子祛痘, 结果失控愈演愈厉害。

上世纪80年代, 从医院辞职出国深造, 回国后从事专业祛痘事业。20多年来能走到今天, 就是在祛痘方面有独到的技术, 赢得了良好的口碑。绝不用千人一方, 万人一法的祛痘方法, 而是进行外用内调, 真正使体内开了, 展了, 通了, 舒了, 青春痘才能完美去除。请不要再走弯路了。

杰丽祛痘专家电话: 61220588

静安区昌平路667号

糖尿病科普 从这一本书开始

讲诉中医药降糖历史 阴平阳秘平衡为期 无条件免费领取

糖尿病患者血糖达标率低, 多数患者在这头时期内血糖得不到控制, 相反对脏器组织造成了损害。一天三餐饭, 三餐餐餐算计, 吃降糖药, 打胰岛素, 成了糖尿病患者每天必不可少的“功课”。糖尿病的规范治疗, 尤其是贯穿全程的治疗方案是控制疾病的前提。如果糖尿病患者不能早期接受诊断, 或者用药不规范, 随意停药, 则治疗效果大打折扣, 更不能相信所谓的“降糖不用药”的说法。那么, 怎样才能做到规范治疗, 合理用药呢?

东西方人种在体质上是有区别的, 中医中药始终以中国人的体质做载体, 进行辨证分型, 核心是阴平阳秘, 平衡为期。在治疗糖尿病上讲究整体调理, 稳定的是血糖, 控制的是并发症, 从来不是“头痛医头, 脚痛医脚”, 这种治疗思想更具先进性。所以坊间有了“中国人的病还是要中国人治”的说法。

《专家帮你降血糖》一书由全国四十余所三甲医院及医疗机构的55位专家倾心编著, 力求去繁就简, 通俗易懂, 实用方便, 用中医的视角通过对糖尿病人饮食、运动、用药方面的系统分析, 勾勒出糖尿病康复的正确流程, 是帮助糖尿病患者康复的好帮手。

免费领取热线: 400-799-0303
官方网站: www.jiangtang365.com