

中医认为,春夏养阳,所以春天应该多吃一些辛味的东西。比如,民间讲究在农历二月二吃春韭做成的春饼,韭菜就是辛味的,具有生发的作用,让人微微出汗,可以帮助体内的寒气发散。另外,也可以吃一些辣椒、萝卜等。

远离噪声,保护耳朵



本报讯(记者傅辉 通讯员秦桂芳 陈宣名)2015年3月3日是第十六次全国“爱耳日”宣传教育活动,活动主题确定为“安全用耳,保护听力”。

据了解,此次“爱耳日”活动大力宣传非职业性噪声对听力健康的损害,提高全社会安全用耳,保护听力的意识;宣传普及安全用耳知识,教育社会公众养成安全用耳习惯,科学使用有音响功能的电子产品,防护各类娱乐性噪声;大力宣传有关噪声治理的政策、法规和知识,推动建设健康聆听环境。

为此,记者采访了市中心医院同济咸宁医院耳鼻喉科主任王显红,王显红介绍,噪声性耳聋又称噪声性听力损失,是由于长期受噪声刺激而发生的一种缓慢的、进行性听觉损伤,损伤部位在内耳。人的内耳有18000个听觉细胞,这是一种感受听觉的、直径约0.01毫米的纤毛细胞,容易受噪声影

响,一旦受损,不能再生。噪声性聋损伤的程度与噪声的强度和接触噪声的时间有关。短时间暴露于强噪声环境所引起的听力下降,可很快恢复到原水平。

噪声性聋是目前世界医学界面临的难题,治疗手段有限,疗效欠佳,所以重在预防。

听MP3掌握“60-60”原则

经常戴MP3听音乐的人应掌握“60-60”原则,这也是国际上比较公认的保护听力的方法。即听音乐时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟。

尽量不要在嘈杂环境下用耳机听音乐,在地铁、公交车里,会不由自主地调高音量。听音乐时,不要过分追求音质效果,把低频音放得很大,这样会对耳蜗内的毛细胞损伤非常大,且不要两只耳朵一起听,可左右轮换,

且耳塞不要塞得太紧。在室内听音乐,可采用公放音响,减少耳机的使用。

噪音环境下用个防护耳塞

除了听MP3,经常在噪音环境下工作和生活,也是听力损害的重要原因。比如在机场、建筑工地工作,这些环境的噪声强度很大(超过90分贝)。经常在这种高噪音环境下,最好采取一定的保护措施,比如戴防护式耳塞,可以有效阻隔一部分噪音。如果临时找不到耳塞,可用棉花球、纸球塞进耳朵,也有一定的防护作用。

定期检查听力,及时治疗

经常听音乐的人应留意自己的听力情况,当出现耳鸣、耳发闷、头晕、注意力不集中等现象时,可能是听力受损的早期信号。特别是出现耳鸣的现象时,最应该引起我们的警惕,这是人体内血液循环差的第一报警信号,说明人体内最细的末梢神经出现问题,应该多休息,保证睡眠以缓解压力。由噪音环境引起的听力损伤如果能在一周内就诊,大多数都是可以治好的。一般来说,听力损失超过3个月就是永久性的,很难治愈。如已经发生不可逆的听力损失,应脱离噪声环境,当出现言语交流困难时应尽早选配助听器。助听器不仅能为耳聋的人解决交流不便的痛苦,先进的电脑编程、全数字助听器,都有很好的降噪功能,保护听力免受噪声的进一步损害。

合理饮食、锻炼身体

维生素B1、B2、B6和C能保护听觉细胞,可适当补充。也可多进食含维生素B族和C丰富的食物,如粗粮、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜、水果等。现代人生活紧张、压力大,应适当体育锻炼,保持心情愉快。

关注健康日

多吃紫菜,保护听力

本报讯(记者傅辉)听力下降是人类衰老最常见的问题。但延缓老人听力损失发展步伐,专家有建议。

据市中心医院耳鼻喉科主任王显红介绍,据有关资料统计,我国老人听力障碍者约占老人人口的百分之五十左右。虽然人的听力下降是自然规律,但老人听力损失的发生,除生理性衰退之外,还有长时间的噪音刺激、大量饮酒、吸烟、高血压、动脉硬化,以及反复的使用耳毒性药物等因素有关。若在日常生活中,注意积极的预防上述相关因素,并配合听力功能训练,就可以延缓老人听力损失的发展。

其实听力损失并不可怕,如果调理好一日三餐,还是能取得比较好的防治效果。王显红告诉记者,听力损失的发生与缺乏一些微量元素有关。特别是缺铁易使红细胞变硬,运输氧气的能力下降,耳部营养不足,引起听觉细胞功能受损,导致听力下降。因此补铁是预防耳聋耳鸣的第一要素。紫菜是日常食品中含铁最多的,每百克含铁46.8毫克,专家建议,每周喝2到3次紫菜汤,就能保证人体所需铁的含量了。如果在汤中加个鸡蛋更好,因为鸡蛋有利于铁的吸收。含铁较多的食物还有虾皮、海蜇皮、黑芝麻和黄花菜等。

少食高油脂食物

延缓老年人耳聋

本报讯(记者傅辉)老李今年60岁,刚过完年,感觉听力下降很严重,他来到市中心医院同济咸宁医院耳鼻喉科,请王显红主任检查。

通过检查,发现老李的血脂特别高。王显红要老李以后多吃一些清淡的食物,少食油脂高的食物。据王显红介绍,高血脂对老年性耳聋有促进作用。老年人血脂含量高,脂质沉积使外毛细胞和血管纹变性、血小板聚集,造成红细胞淤滞、微循环障碍,过氧化脂对听觉感受器中生物膜和毛细胞产生直接损害。耳蜗底周末端螺旋器和相关的神经萎缩,表现为进展缓慢的双侧性、高频下降为主的感音神经性聋。

老年性耳聋的治疗,应该及早佩戴助听器,可显著提高听力。在预防上应考虑从抗衰老入手,勤锻炼身体,保证身心健康,经常参与适合老年人的体育活动,如气功、太极拳等,以促进全身血液循环,加强内耳器官的血液供应,改善内耳器官的代谢,减慢机体老化过程。老年人还要注意情绪,做到遇事不怒,多吃含纤维素和蛋白质较多的蔬菜、水果和鱼肉,以提高体内SOD(超氧化物歧化酶)的活性,清除致病的自由基,少吃高脂肪食物,以减少高血脂症。要积极防治某些老年性疾病,特别是心血管系统的疾病,也将有助于控制和改善老年性耳聋。老年人对耳毒性抗生素和噪声损伤的敏感性增高,应慎重使用耳毒性药物和尽可能避免强噪声刺激。

离我们很近的噪声有哪些?

□记者 傅辉

3月3日“国际爱耳日”来临之际,记者采访了市中医医院耳鼻喉科主任宫长军,请他就噪声污染、危害及防护知识对市民进行科普。

据宫长军介绍,随着科技的发展,噪声污染离我们的生活越来越近,日益引起人们的关注。掌握、识别和正确处理生活中常见的噪声污染问题对人体健康的影响,对保障听力健康,提高人民生活水平大有裨益。

什么是噪声污染?

人们不需要的声音或者说无价值的声音,就是噪声。从生物学角度来看,凡是干扰人们正常工作、学习和休息的声音统称为噪声。噪声属于感觉公害。污染具有局限性,不会影响很大的区域;对环境的影响不积累、距离也有限;在空中传播时并未给周围环境留下什么毒害性的物质,物理性污染没有后效作用,不会残存在空气中;声源分散,一旦声源停止发声,污染也就消失。因此,噪声不能集中处理。

离我们很近的噪声有哪些?

交通噪声,来自机动车辆、飞机、火车和轮船等交通工具的噪声,是流动的噪声源,干扰范围大。其中,飞机噪声最强,影响严重。汽车是城市交通中较大的噪声源,机动车的部件摩擦、车身震动、刹车、排气、鸣喇叭等,都会产生噪声。一般公共汽车的噪声约为80分贝,车速提高一倍噪声延长6~10分贝。最严重的是鸣喇叭,可达105~110分贝。

社会噪声,包括人们生活和使用家用电器时发出的声音。主要指人们在商业交易、体育比赛、游行集会、娱乐场所等各种

社会活动中产生的喧闹声,以及收录机、电视机、洗衣机等各种家电的嘈杂声,这类噪声一般在80分贝以下。如洗衣机50~80分贝,电风扇30~65分贝,空调、电视机为70分贝。

噪音的强弱,以分贝为计算单位:0~20分贝为很静;20~40分贝较安静,40~60分贝为一般声响,60~80分贝就觉得吵闹;80~100分贝很吵闹;超过100分贝就难以忍受了。正常人刚能听到的最小的声音叫做听阈,听阈的声强为零分贝,人耳开始感到疼痛的声音叫做痛阈,痛阈为120分贝。

分贝是声压级单位,记为dB,用于表示声音的大小。1分贝大约是人刚刚感觉到的声音。适宜的生活环境在15~45分贝之间。按照国际标准,在繁华市区,室外的噪音,白天不能超过55分贝,夜间不能超过45分贝;一般居住区,白天不能超过45分贝,夜间不能超过35分贝。

噪声对人的危害有哪些?

日常生活中的噪声强度虽然不会致人或动物于死地,却能危害人的健康,尤其对婴幼儿的成长有着极为不利的影响。听力,噪声会损伤人的听力,这种损伤有急性和慢性之分。

当人们突然暴露于极其强烈的噪声之下时(如爆破、放炮等),由于声压很大,常伴有冲击波,可造成听觉的急性损伤。视力,当噪声强度大时,人的视觉细胞敏感性下降,识别弱光反应时间延长,容易发生眼疲劳、眼痛、眼花和视物流泪等现象。神经系统,噪声作用于人的中枢神经系统,使人的基本生理过程——大脑皮层的兴奋和抑制平衡失调,导致条件反射异常。心血管系统,噪声可以使交感神经紧张,从而导致心跳加剧,心律不齐,血压高等。消化系统,噪声作用于中枢神经系统,还会引起胃肠系统的分泌和蠕动功能改变,造成胃液分泌减少、蠕动减慢,食欲下降,恶心呕吐等症状。

怎样预防室内的噪声?

家庭中要尽可能避免噪声。严格控制家电和其它发声器具的音量和开关时间。在临街的写字楼和家庭采用安装双层玻璃窗、安装钢门隔音、多用布艺等软性装饰,注意室内不同功能房间的封闭等方法,可以有效减低外来噪音。在购置和使用家用电器时,要选择质量好、噪音小的,尽量不把家用电器集于一室,及时排除电气故障,避免非常规噪音。