

老年人听力损失莫忽视

生活中,一些老年人在看电视、用手机时,喜欢把音量调得很大,与人聊天时,嗓门也越来越大,而且常常需要对方重复好几遍才能明白什么意思……如果出现了这些情况,老人很可能发生了听力损失。

老年听力损失是指老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降。除了年龄增长等因素外,高血压、糖

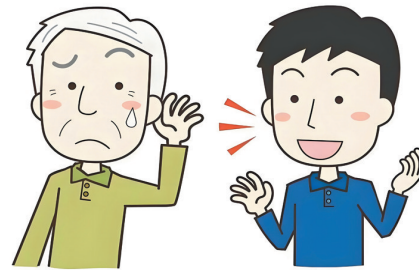
尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外注意。

很多人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方重复,担心误解别人的意思,逐渐拒绝与他人交流。久而久之,老人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等精神心理问题。听力损失还会增加安全风险,比如在马路上听不见汽车鸣笛,可能会因为躲闪不及引发意外。

人耳能够感受到的频率范围在20至20000赫兹,日常言语交流的频

率范围一般在500至3000赫兹。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音,冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。

如何判断自己的听力好不好呢?以下是几种常用的简单自测方法:将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细辨别能否听见捻指音;将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“嗒嗒”声;揉搓塑料袋、敲桌子等,能否听见这些声音;在嘈杂的环境中与人交流



时,是否有听不见或听不清别人讲话的情况;看电视、用手机时是否需要将音量调得很大。如果使用上述自测方法时有些声音听不清,很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。 刘博

健康大讲堂

“三高”老人最怕“蛇缠身”



“门诊中,经常有患者问:带状疱疹不就是皮肤上长点疹子吗?忍一忍就过去了。大家可别小看了这个‘疹’,特别是对有高血压、高血脂、高血糖等慢性病的中老年人来说,多种疾病叠加不仅会加剧

疼痛,还可能引发连环风险。”天津市第一中心医院心血管内科王丽副主任医师表示,每年冬春交替时节,天气变换频繁,中老年人、慢病患者等免疫力低下的人群就要留心带状疱疹等常见感染性疾病的侵袭。

王丽说,带状疱疹是一种由水痘一带状疱疹病毒引起的常见感染性皮肤病,也被称作“蛇缠身”。它以灼烧、电击、刀刺般的剧烈疼痛为核心特征,并可能造成长达数月甚至数年的带状疱疹后遗神经痛。当带状疱疹遇上糖尿病、高血压等慢病时,发病风险会进一步加剧。“高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病病人一旦患上带状疱疹,

可以说是雪上加霜。他们不仅比一般人疼痛程度更强,更可能让原本控制平稳的血压、血糖跟着‘闹情绪’,甚至增加心脑血管事件的风险。‘三高’中老年人需要树立多病联防意识,50岁以后可以接种带状疱疹疫苗来主动预防。医生在对‘三高’等慢病患者诊疗时,也会给出相应的疫苗处方。”王丽说。

王丽表示,慢病人群不是疫苗接种的绝对禁忌人群,如果处于疾病稳定期,可通过接种疫苗来降低罹患带状疱疹风险。接种前一定要和专业医生咨询,就疫苗的保护效果、保护时长、接种禁忌、安全性等综合评估,再进行接种。

章琴丽

睡眠与寿命密切相关

美国最新研究发现,每晚睡眠少于7小时与寿命显著缩短密切相关,其对预期寿命的影响甚至超过饮食、运动等传统健康因素。

研究团队分析了2019—2025年美国疾病控制与预防中心在全国范围收集的数据,并将各地居民的平均睡眠时长与当地人均预期寿命进行对比。结果显示,在几乎所有州和每一年的数据中,睡眠是否充足(每晚至少7小时)始终是预测寿命的强有力指标,其相关性仅次于吸烟,远超饮食质量、身体活动水平、社会孤独感。

专家呼吁,公众应优先保障每晚7~9小时的高质量睡眠,这不仅是提升日间状态的基础,更是延长健康寿命的有效策略。 据环球时报健康客户端

春季该如何预防和应对过敏

春季,花粉、柳絮、粉尘等过敏原增多,该如何预防和应对过敏呢?

春季常见的过敏性疾病包括呼吸道过敏性疾病、皮肤过敏性疾病等。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师姜希表示,过敏的典型症状表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,以及眼睛痒、流泪和灼热感,有部分患者会合并支气管哮喘、过敏性皮炎等疾病。

还有一类人群皮肤容易出现红斑、风团,俗称起了“风疙瘩”。

姜希介绍,“风疙瘩”一般指荨麻疹,中医称其为瘾疹,临床表现主要为皮肤出现大小不等的红斑,往往瘙痒剧烈。这是由于春季过敏原增多,加上风沙、环境干燥等因素,一些人见风后,便容易出现季节性皮肤瘙痒。

无论是何种过敏,脱离过敏原是防控过敏性疾病的重要措施。首先要找到病因,建议患者做过敏原检查,筛查花粉、粉尘、螨虫、动物皮屑、霉菌等过敏原,寻找日常生活中可疑致敏因素。

其次,易过敏人群应尽量避免树木和草丛等过敏原较多的地方。外出做好个人防护,包括戴眼镜、口罩等。适当涂抹温和的护肤品,保持皮肤湿润,改善皮肤干燥情况。

“若过敏反复发作、症状明显,建议及时到医院治疗。抗组胺药是常用的药物,中医则有中药、针灸、拔罐等特色疗法,冲洗鼻腔也可以减轻过敏反应。平时应加强锻炼,增强体质,提高机体的免疫力。”姜希说。 杨彦帆



为老服务热线:

(024) 8812 3399

本报电子信箱:lnlnbs@163.com

关注公众号 养生不迷路



辽宁老年报



老年报 辽健康