

3月3日是全国爱耳日

2024年3月3日是第二十五个全国爱耳日，今年全国爱耳日的主题：科技助听，共享美好生活。

在爱耳日到来之际，辽沈晚报健康学院推出爱耳日专题报道，我们邀请沈阳市第四人民医院耳鼻喉科副主任李洪波，科普神经性耳聋相关知识，传授您如何科学爱护自己的耳朵，养成科学用耳行为。



了解神经性耳聋 突发症状及时治疗

病因复杂 突发症状要及时治疗

“神经性耳聋是指内耳听觉神经、大脑的听觉中枢发生病变，而引起听力减退，甚至听力消失的一种病症，常常伴有耳鸣，也会有头晕的现象。”李主任介绍，“其病因非常复杂，主要分先天性遗传跟后天造成两方面。后天因素里有一部分也是遗传性的，还有是老年性的，另外还有一些由金属噪音或者其他病变造成。”

李主任强调，突发性耳聋属于神经性耳聋，当发生突发性耳聋时需要及时前往耳鼻喉科进行相应的听力检查来明确诊断。医生会根据突发性，分析病症是高频、低频或全频，给予不同的治疗方案。治疗越早效果越好，一些病症如果时间比较长超过三个月，几乎就没有治疗效果了。

大多数患者在将要出现耳聋之时就会出现耳鸣现象，而耳鸣也可以发生在患者耳聋之后。在治疗之后，很多患者听力就会提高，但耳鸣可能有长期性的存在。突发性耳聋还会出现眩晕。在耳聋发生之后，有些患者就会出现不同程度头部眩晕现象，其大多是旋转性眩晕，可能还会出现恶心、呕吐等现象。眩晕可以和耳聋一起出现，也可能出现在耳聋之后。一旦出现这些症状，要抓紧到医院治疗。

老年人居多 平时预防很关键

李主任表示，除了突发性耳聋，随着年龄的增长或者由于各种原因，听力也会下降，比如基础疾病糖尿病、高血压也会造成神经性耳聋，所以老年患者居多。主要还是预防为主，轻度或中度患者可以佩戴助听器，重度患者可以采用

人工耳蜗植入术帮助恢复听力。
神经性耳聋患者须确保充足的休息和宁静的环境，以避免噪声刺激。家属应密切关注患者的情绪波动，及时排解消极情绪，引导患者形成积极健康的心态。

李主任也提醒大家，突发性耳聋的预防也同样重要。日常生活中，应培养良好的用耳习惯，避免过度用耳和强噪声的刺激。保持劳逸结合，开展适度锻炼，形成健康的生活方式。此外，还应保持心情愉悦，及时调适焦虑、抑郁等负面情绪，减轻心理压力。

辽沈晚报记者 赵燕

专家简介：

李洪波，沈阳市第四人民医院耳鼻喉科副主任。

风湿患者需要注意哪些方面

医生提醒：做好“八项注意”

本应该“春捂”，患有类风湿性关节炎的张先生却为了潇洒，把毛裤脱了，假期每逢聚会必须痛饮，不醉不下桌。他的类风湿性关节炎复发了——两个膝盖肿胀得像馒头，走起路来又疼又僵。沈阳市第六人民医院综合内二科主任刘劲阳介绍，对于一些不自律的患者来说，初春就是风湿免疫类疾病的高发时段。

风湿免疫疾病是涉及关节、肌肉、骨骼和结缔组织的慢性疾病，包括类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风性关节炎、干燥综合征等多种类型，这些疾病都需要长期治疗和健康管理。为了防止疾病复发，刘劲阳医生提醒风湿免疫类疾病患者也要特别注意以下八项内容。

一、清淡饮食，节制烟酒

现在生活富足，家家户户都会有丰盛的食物，但风湿免疫疾病患者需要注意饮食调整，避免食用过多的高脂肪、高糖、高盐和高嘌呤的食物，如肉类、海鲜、油炸食品等。建议多食用富含维生素和膳食纤维的蔬菜、水果和全谷类食物，保持健康的饮食习惯。饮酒和吸烟可能会对风湿免疫系统产生不良影响。建议患者节制饮酒和少吸烟，以降低病情恶化的风险。同时，避免二手烟的危害，保护身体健康。

二、“春捂”预防关节受凉

冬季气温低，关节受凉可能导致关节疼痛加重。因此，季节交替期间，风湿病患者应注意保暖，特别是对关节部位的保暖，避免长时间处于低温环境。

三、避免过度劳累和压力

合理安排作息时间，保证充足的休息和睡眠。避免长时间站立或行走，适当休息和放松关节。

四、适当运动与锻炼

适当的运动有助于改善关节功能，增强肌肉力量。推荐中低强度的有氧运动，如散步、太极拳等。运动过程中要保护关节，避免受伤。运动还能增强身体免疫力，有助于预防感染。

五、适当休息，减轻关节负担

风湿免疫系统疾病患者需特别关注关节保护。避免剧烈运动和过度使用关节，选择舒适、支撑力好的鞋子和衣物。在活动后，适当休息关节，减轻关节负担。如感到关节疼痛或不适，及时休息并咨询医生的意见。

六、保持心情愉悦

患者应保持乐观心态，放松心情，避免情绪波动。心理压力和焦虑情绪可能会加重病情，影响康复。与亲友分享喜悦与快乐，共同度过一个温馨祥和的时光。

七、不可擅自停药

患者应持续与医生保持联系，确保按时服药。如有病情变化或需要调整药物，务必在医生的指导下进行。切勿自行调整处方或停药。

八、预防感染

感染是风湿病常见的并发症，节后复工、开学期间人员流动大，感染风险增加。患者应保持良好的个人卫生习惯，同住人员也应保持室内清洁，减少病毒和细菌的传播。

总之，春节期间到初春季节是风湿免疫性疾病患者需要特别关注的时候。刘劲阳医生建议风湿患者通过调整饮食、加强锻炼、采取保健措施等方法，管理自己的健康。同时，家庭关爱与支持也是患者康复的重要因素。

辽沈晚报记者 赵燕

专家简介：

刘劲阳，沈阳市第六人民医院综合内二科主任。

预防甲减 避免碘过量

甲状腺功能减退（简称甲减）是因甲状腺激素生成不足导致的一系列症状，如皮肤干燥、体重增加、情绪低落等。而科学地补充碘质，是预防和治疗甲减的有效手段之一。

甲状腺是人体重要的内分泌腺之一，其功能之一就是利用碘元素合成甲状腺激素。甲状腺激素对维持人体的基础代谢率、促进心脏功能、支持神经系统健康等有着不可替代的作用。而碘是合成甲状腺激素的必需微量元素，当碘摄入不足时，甲状腺便无法正常产生激素，从而导致甲状腺功能紊乱，并引发甲减。因此，科学补碘成为预防和控制甲减的重要方式之一。

平衡饮食，合理摄取碘质

最简单、直接的补碘方式之一就是调整饮食，平时应多食用含碘量高的食物，如海带、海鱼、虾等海产品。此外，现在市面上常见的加碘盐也是家庭补碘的好帮手，但要注意控制用量，避免过量。

定期检查，科学补充

对于身体已经呈现出甲减迹象的人群，单靠调整饮食可能难以达到治疗效果。这时候，最好在医生的指导下，通过血液检查了解自己的甲状腺功能和碘水平，科学地选择合适的药物。

避免碘过量

过量摄入碘也会给身体带来不利影响。碘过量可能引起甲状腺肿大等问题，特别是对于那些甲状腺已经存在问题的人群来说，过量的碘可能使病情更加严重。因此，在采取补碘措施前，最好咨询医生或营养师，确保补碘的量适宜。一般成年人每日碘的推荐摄入量为150微克。

补碘过程中，有哪些注意事项呢？

多渠道、多样化补碘

在日常饮食能量内，应尽量选择多渠道、多样化补碘，避免长期食用同一种高碘食物，避免该食物可能带来其他健康风险。

特殊人群补碘需谨慎

儿童、孕妇、哺乳期妇女和老年人是碘需求量较大的特殊群体，他们在补碘时需要医生的指导，以保证碘的适量摄入，避免因摄入不当造成的健康问题。

除了通过饮食和适量补充碘之外，保持健康的生活习惯也十分重要。规律的作息、充足的睡眠、适当的运动、减少压力等，这些都有助于维持甲状腺健康。

通过科学补碘，适当调整生活方式，我们可以有效地预防甲减，保持甲状腺健康。还应注意保持积极的心态，定期体检，必要时寻求医生的帮助。

据大河健康报



辽沈晚报记者赵燕

情系健康，多一点理解，多一点沟通