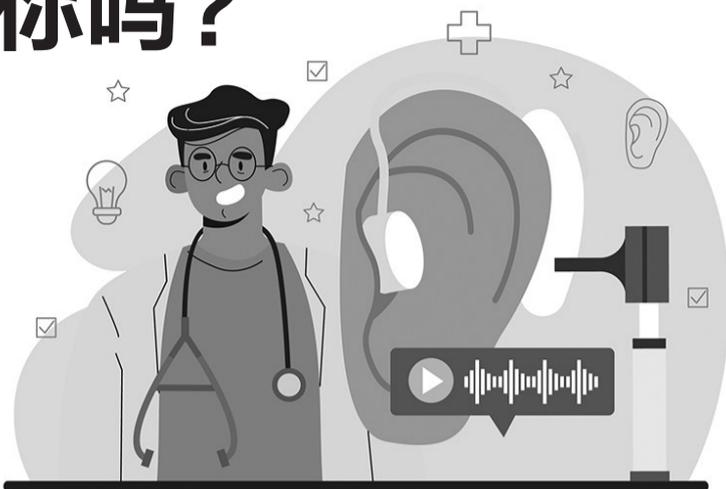


3月3日是全国爱耳日 这些人听力易受损,看看有你吗?

今年3月3日是全国爱耳日,呵护听力健康已成为全民关注的公共卫生话题。听力障碍俗称耳聋,是指人体听觉系统因各种原因受损,导致听不到或听不清环境声与言语声,严重影响人们的生活、工作与学习交流。

沈阳医学院附属中心医院耳鼻喉科的安宁医生介绍,根据听力损失程度可分为四级:轻度听说话声困难;中度听大声说话困难;重度需对着耳朵大喊才能听到部分声音;极重度即使在耳边大喊也无法听见任何声音。听力损伤一旦发展为永久性病变,往往难以逆转,做好预防与早期干预至关重要。



提高警惕 这些人是听力障碍高风险人群

听力障碍并非老年人专属,多种先天与后天因素都会提升发病风险。有家族性耳聋病史者,受遗传基因影响,患病概率显著高于常人;曾患有中耳炎、梅尼埃病等耳科疾病,可能造成耳部结构与功能损伤。长期处于工地、工厂、娱乐场所等噪音环境,会持续损害听觉细胞;使用过耳毒性药物,也可能引发药物性听力下降。

此外,高血压、高血脂等全身性疾病,会影响耳部微循环;长期吸烟饮酒、精神压力过大、作息紊乱,同样会损伤听觉系统。沈阳医学院附属中心医院耳鼻喉科的安宁医生提醒,听力损伤多为渐进性,高危人群应定期检查,及时规避风险因素。

不容忽视 青少年已成听力损伤高发群体

世界卫生组织数据显示,全球11亿12~35岁年轻人,因娱乐噪音暴露面临听力损失风险,不良用耳习惯已成为青少年听力障碍的主要诱因,以噪音性耳聋和突发性耳聋最为常见。

青少年听觉系统尚未发育成熟,耳蜗毛细胞

脆弱且不可再生。长期佩戴耳机、音量超过80分贝,会直接损伤毛细胞,引发噪音性耳聋,早期常表现为耳鸣、耳闷,后期逐渐出现听不清对话。同时,沉迷电子游戏、熬夜、压力过大、过度疲劳,易导致内耳血管痉挛、供血不足,诱发突发性耳聋,表现为短时间内听力骤降。

科学防护 养成好习惯守护听力健康

保护听力要从日常细节做起,青少年更应建立健康用耳习惯。使用耳机遵循“半小时原则”,每次不超过30分钟,音量控制在安全范围,避免在地铁、商场等嘈杂环境佩戴耳机。保持规律作息,不熬夜、少沉迷电子产品,适度运动,放松心情,降低突发性耳聋风险。

安宁表示,日常生活中远离强噪音环境,不随意掏耳,避免耳道损伤与感染;积极控制三高、中耳炎等基础疾病,戒烟限酒,减少全身因素对听力的影响。一旦出现耳鸣、耳闷、听力下降等症状,务必第一时间到正规医院耳鼻喉科就诊,抓住黄金治疗期,避免发展为不可逆的听力障碍。

姜晓菲 文

3月4日国际HPV知晓日 宫颈癌可防可控 疫苗+筛查是关键

“80%~90%有性生活者可能感染HPV,但无需恐慌!”3月4日国际HPV知晓日来临之际,沈阳市第五人民医院妇科医师王春雪接受本报专访时强调,宫颈癌是目前唯一可通过疫苗、筛查、干预全面防控的恶性肿瘤,科学应对就能筑牢健康防线。

认识HPV: 常见病毒不可怕,持续感染是关键

HPV(人乳头瘤病毒)传播以性接触为主,日常密切接触也可能感染,与个人道德无关。王春雪介绍,多数HPV感染为一过性,人体免疫力1~2年内可自行清除,仅高危型HPV持续感染,才可能引发宫颈等部位病变,其中16、18型与70%宫颈癌相关。

防控三部曲:疫苗+筛查+干预,三重守护

一级预防:尽早接种,男女共防

HPV疫苗接种年龄9~45岁,9~14岁为黄金年龄(仅需两针)。二价覆盖16/18型(性价比高),四价新增生殖器疣预防,九价覆盖90%相关风险。专家建议:不必纠结价数,早接种早保护;男性接种可防肛门癌,减少病毒传播,实现男女共防。

二级预防:定期筛查,不可或缺

“接种疫苗≠不用筛查!”王春雪提醒,疫苗无法覆盖所有高危型。25~65岁女性需定期做HPV检测、TCT检查或联合筛查,无症状也不能忽视,早发现才能早干预。

三级预防:规范诊疗,阻断病变

若发现HPV感染或宫颈病变,无需焦虑,及时到正规医院接受规范治疗,可将癌前病变阻断在萌芽阶段。

破除四大误区

感染HPV=私生活不检点?错!传播途径多样,与品行无关;接种疫苗一劳永逸?错!需搭配定期筛查;年轻/无症状不用查?错!25岁后为高发期,无症状不代表无感染;只有女性需防HPV?错!男性也会感染传播,男女同防更有效。

健康倡议:

- 适龄人群尽早接种HPV疫苗;
- 女性定期筛查,纳入常规体检;
- 感染后不拖延,到正规医院诊疗;
- 拒绝污名化,科学科普惠及家人。

“宫颈癌的防控,关键在于‘早知道、早行动’。”王春雪医师最后呼吁,希望每一位市民都能建立科学的HPV防控观念,通过疫苗接种和定期筛查,主动守护自己 and 家人的健康。

本报记者 何金池

这些耳朵冷知识,你知道几个?

3月3日全国爱耳日,这个因数字“3”酷似耳朵轮廓而生的日子,提醒着我们:重量仅10克的耳朵,既是精密的“声音解码器”,更是暗藏健康玄机的“警报器”。沈阳医学院附属中心医院耳鼻喉科的安宁医生为市民揭秘6个耳健康冷知识,帮大家读懂耳朵的“健康密码”。

冷知识1:每个人都能“动耳朵”?

别羡慕身边能抖耳朵的人——其实每个人都有动耳的潜在能力!这是人类进化遗留的“技能”,祖先靠动耳朵捕捉声音、判断方向,只是如今多数人控制耳部肌肉的能力退化,动起来不明显。

冷知识2:耳朵里的“小石头”引发眩晕?

耳朵深处藏着微小的碳酸钙结晶“耳石”,它负责感知平衡。起床、翻身、抬头时,耳石若因重力位移,会引发短暂眩晕(不超过1分钟),这就是“耳石症”,并非严重疾病却易让人恐慌。

冷知识3:耳朵也会“中风”?

医学上的“突发性耳聋”就是耳朵“中风”,72小时内会突然听力下降,常伴耳鸣、耳闷。其与内耳微循环障碍、病毒感染相关,关键是“早治”——内耳听觉细胞未完全受损时,及时就医恢复概率更高。

冷知识4:85分贝以上就伤听力?

安宁表示,并非只有巨响才伤耳!长时间暴露在85分贝以上环境中,就会损害听力。日常中,吹风机、电动剃须刀、音乐节、飞机起落等声音均超标,远离噪音是护耳基础。

冷知识5:耳屎是“保护神”,别过度清理!

耵聍(耳屎)不是脏东西,而是耳道腺体分泌的“防护盾”:阻挡灰尘细菌、抑制耳道细菌滋生。正常情况下,它会随咀嚼、说话自然排出,过度掏耳反而破坏自清洁系统,易损伤耳道。

冷知识6:耳朵上长包可能是痛风信号?

耳朵上出现黄豆大小的包块,或许不是炎症而是“痛风石”!体内尿酸过高时,尿酸盐结晶会沉积在耳部软组织,这意味着痛风已进入慢性期,需及时控制尿酸水平。

沈阳医学院附属中心医院健康护耳倡议:远离85分贝以上噪音,长期接触需戴耳塞;避免频繁掏耳,保持耳道干燥清洁;突发听力下降、眩晕及时到正规医院就诊,别拖延;长期用耳机、接触噪音人群,建议定期到健康管理中心检查听力。

耳朵虽小,却关联全身健康。安宁呼吁,这个爱耳日,让我们全民科学爱耳,共护听力健康。

姜晓菲 文