

# 全国爱耳日:科技助听 共享美好生活

本报讯(通讯员 蓝伟杰)今年3月3日是第25个“全国爱耳日”,也是国际爱耳日,今年的主题是“科技助听,共享美好生活”。当日上午,市、区残联联合市人民医院在东城院区门诊大厅举行“爱耳日”义诊咨询活动,向广大市民宣传听力残疾预防与康复的相关知识。

活动现场多位耳鼻喉科专家“把脉问诊”,为市民免费提供听力检测、图文咨询、耳穴压豆、测血压、取耳垢、体验配送助听器等服务。还有市、区残联工作人员现场解读救助补贴政策。

“听力障碍是指各种原因导

致人听觉困难,听不到或听不清环境声及言语声。”金凤桐医生介绍,日常生活中,如果出现听不清电视机声音而将音量调太大,与人交谈时需要别人大声说话才能听清,打电话时听不清对方声音等情况一定要引起重视,这些都是听力下降的“信号”。

因此,爱耳护耳要从日常细节做起。金凤桐表示,要尽量避免长时间处于高分贝的噪音环境中,避免长时间使用耳机,不要随意掏耳朵等。此外,老年人群体要特别重视,老年性耳聋发病率较高,如有出现听力下降的情况,要尽快就医进行听力检测,明确听力受损情况,并及时采取干预措施。



测,明确听力受损情况,并及时采取干预措施。

“使用助听器前,需要专业人员调试过,只有适合自己,用得才舒服。”莲都区残联工作人员徐伟芳表示,只要持有莲都区户籍听力类别残疾人证,如有需求都可在区残联或者户籍所在乡镇(街道)免费申领助听器。2023年,莲都区残联就为273名听力残疾人免费适配助听器,总价值273000余元。此外,在安装人工耳蜗方面,政府也有援助以及减免的政策,最高援助3万元。

“前段时间,我还让儿子花了3000多元在网上为他爷爷买了助听器,效果并不好,老人家说戴上也听不清,还有杂音。真是应该早点来咨询。”市民张阿姨感慨道。

据悉,上周市残联与市人民医院已经组织了多场“爱耳日”活动,各县(市、区)也通过科普讲座、义诊咨询、爱耳护耳进校园、进社区、进农村等形式,组织开展各类宣传活动。仅在莲都区,一周内便开展了15场,营造了良好的社会氛围。

## 耳屎到底有多重要? 医生:小心越掏越危险

记者 吴启珍 通讯员 张少威

有耳屎,掏,还是不掏?有人一天不掏耳朵就难受,有人因掏出一大块耳屎,成就感“爆棚”,还有人把掏耳朵当成一种减压方式……这些看似享受的习惯,其实早就遭到了耳鼻喉科医生的声讨,但仍有很多人“掏耳屎”乐此不疲。

今天,我们一起来探究,怎样掏耳屎才健康。

耳屎,医学上称为耵聍(dǐng níng),是一种混合了污垢、灰尘和皮肤的物质,耳屎的存在其实有不少好处。首先,是清洁作用。耵聍形成的过程中,会粘附进入外耳道的灰尘,以及局部皮肤代谢而产生的脱落细胞等,然后脱落、干燥并从耳道中掉出,

等同于自动清洁耳道。其次,是保湿作用。耵聍是油状的,可以让耳道保持一定湿度。最后,就是抗菌和防护作用。耵聍能抑制耳道细菌滋生,抵御小虫子进入耳道,防止造成意外的鼓膜损伤。

医生建议,正常人在生活中不需要采耳,也不提倡大家自行采耳。采耳的主要功能是清理外耳道的耵聍,但耵聍是不需要特意取出的,它会随着人们的咀嚼运动向外排出。当出现下列3种情况时,需要去正规医院耳鼻喉科定期检查,由专业医务人员进行操作。

**有堵塞感。**有些人先天外耳道口狭窄,耳屎无法正常自行排出,堵塞形成耵聍栓。当堵塞感十分明显时,需要到医院检查

清理。

**听力下降。**有些人年纪不大,也没有耳疾,突然出现听力不佳,需到医院进行检查确诊。

**耳朵不适。**频繁掏耳朵伤害耳道,可能造成耳屎无法顺利排出,耳朵“越掏越堵”;或者是采耳时有异物掉入耳中,严重时出现出血、疼痛、肿胀等症状,一定要去医院就诊。

除上述情况外,也有人使用不当采耳工具,使耳朵面临危险。棉签,看似很软,但可能会将耳屎越推越深。耳屎堆在耳内,不容易自己掉落、清洁,还可能影响听力,如果积压太深,压迫到鼓膜,就会出现一些症状。掏耳勺,容易戳破鼓膜,引发炎症。采耳过程中,掏耳勺消毒措施不到位,很容易导致交叉感

染,还可能给耳部带入细菌或霉菌。此外,耳勺、毛刷也并非专用,一旦用力不当,很容易损伤外耳道,甚至造成鼓膜穿孔,导致耳鸣、疼痛、听力下降。

此外,还有少数人因遗传等原因导致“油耳”,耵聍不易自行排出,聚集在外耳道,形成耵聍栓塞,导致耳闷、耳鸣、听力下降等状况。这类人群需要定期清理耵聍,但要注意的是清理的工具和方式方法要正确,避免加重堵塞。严重者应及时就医处理。



## 高铁站有人突发心脏骤停 两位丽水医护人员出手救人

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 钟李洋)“旅客朋友请注意,现场如有医护人员,请马上前往21B站台,有乘客需要帮助!”3月3日傍晚5点多,杭州火车东站站台上发生惊险一幕——一位大伯下车后,突然晕倒。危急时刻,三位医护人员挺身而出,进行了长达20多分钟的心肺复苏。

记者了解到,这三位医护人员中有两位来自丽水市人民医院。

其中,骨科兼关节外科主任季卫平是到杭州开会后准备返程,胃肠外科护士王洁正在杭州休假,当广播响起,正在候车的他们不约而同赶往同一目的地。

在乘务人员的引导下,两人很快来到需要帮助的乘客身边。只见一名男子躺在地上,脸色苍白,双目紧闭,身旁的家属十分焦急。此时,患者身边已经有一位医护人员在急救。他告诉季卫平和

王洁,患者瞳孔散大、没有意识、心跳骤停,情况十分危急。

没有片刻迟疑,3人临时组成“急救小组”,分工救治。他们轮流跪地为患者进行心脏复苏。随后,乘务人员拿来了AED,季卫平等人又马上为患者进行除颤。高强度的胸外按压让他们双臂酸痛,但他们没有放弃,努力为患者争取生的希望。直到20多分钟后,救护车到达现场,他们才起身离开。此

时,他们全身已是大汗淋漓,现场的乘客们纷纷为他们点赞。

“救死扶伤是医生的天职,对我们来说,也已经成为一种本能。无论何时何地,只要患者有需要,我们都会第一时间站出来。”季卫平说。

记者从车站方面获悉,大伯在高铁上突发疾病,便提前在杭州东站下车,结果一下车就晕倒在站台上。随后,大伯被救护车送往医院进行抢救。

## 服用这六类药物期间,请勿饮酒

记者 吴启珍 通讯员 施志超 林剑辉

俗话说“头孢配酒,说走就走”,当酒精遇上头孢,两者之间的相互作用会对身体产生危害。其实,不单是头孢,还有很多药物不能与酒同服。

市人民医院药理学专家介绍,许多药物需要经过肝脏代谢才能发挥作用或被清除出体外,而酒精同样需要肝脏代谢。当酒精和药物同时存在时,它们会争夺肝脏的同一代谢酶,这可能导致药物代谢减慢,增加体内药物浓度,从而加剧药物的效果或副作用。此外,酒精还可能直接与药物发生化学反应,产生新的副作用。因此,服用以下六类药物期间,请勿饮酒。

**镇静药,**如苯二氮卓类药物(例如安定),主要用于治疗焦虑、紧张和睡眠障碍。这类药物与酒精同时服用时,酒精可以加剧药物的镇静作用,导致过度镇静、反应迟钝、协调能力下降,甚至呼吸抑制。在极端情况下,这种相互作用可能危及生命,因此强烈建议在使用这类药物期间避免饮酒。

**某些抗生素,**如甲硝唑和某些头孢菌素类,同时饮酒后,药物抑制酒精代谢,使得体内积累的乙醛水平升高,引起类似于双硫仑(Disulfiram)样反应,可能会产生剧烈的身体反应,包括恶心、呕吐、面部潮红、心跳加速和呼吸困难。此外,酒精可能影响某些抗生素的效果,使得治疗过程受阻。因此,最安全的做法是在服用任何抗生素

期间以及服药后4-5天完全避免饮酒。此外,可能引起类似于双硫仑反应药物还有抗过敏药物(氯雷他定等)。

**非甾体抗炎药(NSAIDs),**如布洛芬、阿司匹林药物,是常用的镇痛药。这些药物与酒精一起使用时,尤其是在大量饮酒的情况下,可能增加胃肠道出血的风险。因此,在使用这些镇痛药时,特别是长期服用阿司匹林的人群,应避免饮酒,以降低不良反应的风险。

**降压药,**如β阻滞剂和利尿剂,用于治疗高血压。酒精可能会干扰这些药物的作用,导致血压控制不稳定。在某些情况下,酒精可能导致血压降低过多,引发头晕和晕厥。此外,酒精本身就能影响血压,使得管理高血压的任务变得更

加复杂。避免在使用降压药物期间饮酒,可以帮助保持血压在一个稳定的水平。

**降糖药,**如格列苯脲、二甲双胍、胰岛素等。服药期间大量饮酒可引起头昏、心慌、出冷汗、手发抖等低血糖反应,严重者可能发生低血糖昏迷。

**抗凝药物,**如华法林,用于预防血栓和中风。酒精的摄入可能会影响药物的抗凝作用,导致出血风险增加或减少。由于酒精和华法林都需要通过肝脏代谢,酒精的消费可能会干扰药物的稳定性,需要更频繁地监测国际标准化比率(INR)以调整剂量。因此,对于使用抗凝药物的患者,最好限制酒精的摄入量,或在医生的指导下完全避免饮酒。

## 2024年全市免费“两癌”筛查项目启动

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 应丽芬 黄玉萍)昨日,记者从市卫健委了解到,2024年全市免费“两癌”筛查项目已经启动,符合条件的女性都可以到定点医院免费筛查。

据了解,乳腺癌和宫颈癌是目前威胁妇女生命的两大主要杀手。在女性恶性肿瘤中分居第一、二位,且近年有增高趋势。早期的宫颈癌往往没有任何不适的症状较难发觉,等肿瘤发展到晚期,甚至累及周边的脏器后,才出现性生活后出血、白带增多、疼痛等症状,但晚期肿瘤的治疗效果相对就差得远;早期乳腺癌不痛不痒,甚至自己也摸不到肿块。早期乳腺癌治愈率高,中期或晚期,可能会失去乳房,甚至危及生命。

“两癌”筛查是早期发现乳腺癌、宫颈癌较有效的手段,免费两癌筛查项目覆盖全市35-64周岁城乡适龄妇女455890人。2023年,全市共免费筛查宫颈癌68709人,筛查发现宫颈癌前病变336人,微小浸润癌8人,浸润癌18人。乳腺癌筛查69004人,筛查发现小叶原位癌

1人,导管原位癌8人,浸润性导管癌39人,浸润小叶腺癌2人,乳腺其它恶性肿瘤5人。

记者了解到,全市免费“两癌”筛查的对象是参加丽水市城乡居民医疗保险的35-64周岁妇女,该项目五年一轮(2022-2026),因此2022-2023年已经参加过两癌筛查的妇女此轮不再享受。目前,项目已经全面启动,符合条件的女性,可携带本人身份证、社保卡、知情同意书到对应的检查机构体检。体检避开月经期,体检前三天不要阴道灌洗、用药,24小时内禁止性生活、阴道检查。此外,“两癌”筛查无需空腹,也不用憋尿。

扫描下方二维码,查看全市定点筛查机构名单



## 温情守护 撑起孕产妇安全“保护伞”

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 王梓富)“谢谢你们这么关心我,真的让我感到很温暖。”近日,遂昌县高危孕产妇艾某某,在受到遂昌县卫生健康局工作人员的暖心救助后,感动地说道。

据了解,艾某某是一名高龄孕妇,伴肥胖、贫血等高危因素。由于种种原因,她一人流落在外,常年流浪于丽水经开区多处工棚,没有家人陪伴。得知这一情况后,遂昌县妇计中心立即向遂昌县卫生健康局做了专题汇报。遂昌县卫生健康局高度重视,立即成立工作小组,前往丽水经开区对艾某某展开救助。

通过走访,工作组最终在一处工棚内找到了艾某某。经过耐心细致的动员工作,工作组将该孕产妇安全转运到市妇幼保健院待产,同时启动遂昌县贫困孕产妇救助资金,全额支

付其住院期间的医药费。日前,艾某某顺利产下一名男婴,目前母子正在市妇幼保健院观察。

孕产妇安全,涉及千家万户幸福,事关社会的和谐与稳定。近年来,遂昌县卫生健康部门温情守护,全力撑起“保护伞”,牢牢守住孕产妇安全底线。遂昌县实施高危妊娠五色分级管理,严格按照“浙江省孕产妇妊娠风险评估表”进行妊娠风险评估,严格落实高危孕产妇县级筛查制度,加强临床与保健联管,健全三级网络建设,全县孕产妇至少要通过一次县级筛查。2023年度,遂昌县孕产妇1045人,全年共筛出高危孕产妇855人,高危筛出占总数产妇数的81.81%;高危孕产妇管理855人,管理率100%;高危孕产妇住院分娩855人,安全分娩率100%。

## 寒潮来袭 请注意预防心脑血管疾病

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 陈晓华)近期,受寒潮影响,我市气温持续低迷。寒冷天气可能会对心脑血管系统造成不良影响,心脑血管疾病患者及高危人群需要特别关注。专家提醒,预防心脑血管疾病,请做好以下几点。

**注意保暖。**保持身体温暖是最基本的防范措施,应穿着合适的衣物和保暖内衣,佩戴帽子、手套,穿戴保温鞋袜等。这样可以有效减少热量散失,防止体温过低。

避免过度劳累。剧烈运动和过度劳累等会增加心脏的负担,对心脏不利。心脑血管疾病高危人群既要避免剧烈运动,又要保持适度运动,比如散步、打太极拳等。

保持规律的生活方式。规律的作息和充足的睡眠非常重要,有助于维持心脑血管系统的稳定。

合理饮食。多摄入富含维生素C、维生素E等的水果和蔬菜,少吃高热量、高盐、高糖食物,保证营养均衡,

## 春季养阳晒两处

春季的天气由寒转暖,自然界的阳气开始升发,人体内的阳气也开始升发,在这个阶段,养好这两处,有助养护我们体内阳气。

**第一处,头部。**百会穴位于头顶正中,是百脉汇聚之处。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光。平时可以选择在午饭后,到室外,让阳光洒满头顶,通畅百脉、调补阳气。

此外,梳头也有助于升发阳气。选用牛角梳、木梳、铜梳等不会产生静电的材质,从正前方向正后方梳理,按照足太阳膀胱经循行的方向进行按摩,再从侧前方向侧后方梳

头。梳理时,尽量覆盖整个头部。一般睡前、饭后不要梳头。

**第二处,背部。**“春天晒背十分钟,胜过人参补一冬”。背部为阳中之阳,脊柱两旁共有53个穴位,是膀胱经、督脉贯穿的部位。通过晒日光,膀胱经和督脉一同得到滋养,能祛除脾胃寒湿、散肺中阴寒,有助改善消化功能,缓解呼吸系统疾病。晒背还能帮助钙质吸收,预防骨质疏松。

建议在阳光不太烈时晒背(初春上午11-12点左右,或午后为宜),不要长时间,坚持1小时左右即可,晒得暖洋洋,呼吸顺畅为佳。

据《健康时报》