



云南省第一人民医院  
昆明理工大学附属医院  
The First People's Hospital of Yunnan Province  
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

# 全国爱耳日 倾听耳朵的呼声

“我是五官中最不起眼的，也最容易被忽视。其实我很脆弱，一旦我受伤了，您就再也听不见清晨的鸟鸣，傍晚的微风，恋人的低语，亲人的问候——甚至，您将无法保持平衡。”在3月3日“全国爱耳日”到来之际，我们请云南省第一人民医院耳鼻咽喉科副主任医师裴嘉红来为耳朵“代言”，一起了解它的小秘密。

## 耳朵：主人的这几个习惯让我很受伤

### ●把“噪音”当成一种享受

您每次从迪厅、KTV、游戏厅出来，我都会发自内心感叹：“哇！感觉这个世界都安静了。”但我似乎还感觉到周围充斥着各种杂乱的回音，甚至出现了耳鸣、耳闷等症状。这时我可能已经被那些噪音伤害了。

**温馨提醒：**不要长时间、频繁置身在嘈杂的环境中，间隔20分钟到外面透透气，缓解一下强声对耳朵造成的影响。另外，如果你是因为工作需要，不可避免长时间处于嘈杂环境中，可以选择佩戴防噪音耳塞，减少损伤。

### ●爱听大分贝音乐来吵醒我

自从蓝牙耳机的兴起，走在路上随处可见人们的耳朵上挂着耳机。很多耳机因为没有降噪功能，所以音乐的分贝要比外界的声音更大，才能听得清，这不知不觉中对我造成了损伤。

**温馨提醒：**1.建议用降噪的耳机，它可以隔绝外面的声音，不用将耳机声音开很大

就可以听到；2.建议耳机的音量保持在满档的50%以内，声音不能过大；3.戴耳机时长一般不超过半个小时，超过了就可能会对耳朵造成损伤，耳机声音越大，使用的时间要相应缩短。

### ●用坚硬的东西戳痛了我

掏耳朵时，主人可能会觉得非常舒服，有时还会请人采耳。其实我不需要清理得一干二净，因为耵聍（耳屎）可以起到保护外耳道皮肤和黏附外物的作用，平时借助咀嚼、张口等运动，耵聍多自行排出。耵聍对我们有滋润作用，还可以保持正常的耳道环境。乱掏耳朵容易伤及耳道甚至鼓膜，影响听力，甚至让我患上中耳炎。

**温馨提醒：**1.选择正确的掏耳工具，不能使用牙签、硬的挖耳勺、头发夹子这些尖锐的东西，很容易损伤耳朵，尽量选择比较细小的棉花棒；2.因耵聍堵塞出现咳嗽、疼痛和听力下降的情况时，要到正规医院请耳鼻喉科医生进行处理。

## 医生：爱护耳朵别忘了这件事

“人人享有听觉健康”是今年全国爱耳日的主题，“筛查”“沟通”“康复”是今年世界听力日的关键词，这三个方面与听力损伤密不可分，其中新生儿听力筛查尤为重要，只有做好“筛查”，贯彻“康复”，才能达到顺畅“沟通”。

### ●幼儿

一定要尽早给新生儿进行听力筛查，发现听力问题越早治愈效果就会越好。如果到6岁后才发现孩子有听力障碍，那么康复效果就会不太理想。

新生儿出生2天后可进行听力筛查，初筛不通过的孩子应42天以内做复筛，复筛仍然不通过的孩子，就需要转诊到有进行听力学诊断条件的医院，做详细的听力

学检查评估。

孩子0至6岁期间，最好每年都进行一次听力筛查，及时发现听力问题。早发现、早干预、早康复，给听障儿童一个有声的现在和未来。

### ●成人

成人尤其是老年人出现以下情况，就应该到正规的医疗机构去做听力检查。

- 1.说话声音很大；
- 2.要求你不断地重复刚刚说的话；
- 3.你说话时他会经常打岔；
- 4.把电视的声音开得很大。

如果听力确实出现了问题，通过佩戴助听器或者做人工耳蜗，可提高生活质量。

本报记者 艾子文

甲状腺调节着人体的新陈代谢，一旦出现问题就会影响全身各个器官，还会增加患心血管疾病的风险。不幸患病后，不仅要积极采取正确的治疗，还要养成良好的饮食和生活习惯，防止病情加重。

昆明中研甲状腺医院专家给甲状腺疾病的5点建议：

1.避免压力过大：过度的压力会导致甲状腺疾病恶化，适当放松对身心健康有好处，要找到适合自己的放松方式，还要保证

## 甲状腺疾病患者 要牢记这5点建议

充足的睡眠。

2.控制糖的摄入量：部分甲状腺疾病患者会并发糖尿病，所以患者应该控制糖的摄入量，而且甲状腺疾病会导致新陈代谢变慢，不控制糖分摄入会导致肥胖。

## 开学前小儿眼科门诊患者激增 眼科医生提醒：科学防控很重要！

开学前夕，昆明爱尔眼科医院斜弱视与小儿眼科门诊进行视力检查和配镜的中小学生明显增多，有的孩子因假期不良用眼，导致双眼近视度数不同程度增加。

“孩子喜欢躺着看电视。”来自怒江州的张女士说，她的孩子小齐（化名）今年上小学五年级，去年11月，小齐在“集善·三星爱之光”青少年眼病项目第四轮救助义诊活动中检查出患有屈光不正和共同性外斜视。“幸好发现及时，在医院的帮助下通

过手术矫正了孩子的斜视，可因为假期看电视时眯眼睛，近视度数又增加了。”2月20日，张女士带小齐来到昆明爱尔眼科医院检查视力。结果显示，小齐斜视手术后恢复较好。

“要限制孩子使用电子产品的时间。”知名小儿眼科专家、昆明爱尔眼科医院院长许江涛提醒家长，可带孩子到专业眼科医院进行眼健康检查，医生会根据检查结果给予近视防控建议，为开学做好准备。

本报记者 张晓橙

## 省一院免费为50位患者筛查基因

在今年“国际罕见病日”来临之际，云南省第一人民医院于2月27日举办了基因筛查义诊活动，为患者送出50个免费筛查名额。

“80%以上的罕见病都是由于基因遗传缺陷引起的。”省一院医学遗传科主任朱宝生表示，比较常见的罕见病包括苯丙酮尿症、血友病、肌萎缩侧索硬化症（俗称渐冻症）、婴儿型脊髓性肌萎缩症、成骨不全症（又称脆骨病、瓷娃娃）、马凡氏综合征等。一个罕见病人的出现，势必将造成沉重的家庭负担。

基因检测已成为罕见病诊断与防治的重要手段。基因检测技术不但能够验证疾病的临床诊断，为患者提供准确的遗传咨询服务，还能用于致病基因携带者的检测与产前



诊断，有效减少甚至阻止一些罕见病的发生。对于已经出生的罕见病患者，通过早发现、早诊断、早治疗，也可大大提高治疗效果，降低治疗成本。

本报记者 艾子文 文 省一院供图

## 公告牌

## 3日：省一院爱耳日义诊

3月3日是第22个“全国爱耳日”，主题为“人人享有听觉健康”。云南省第一人民医院耳鼻咽喉科拟举行义诊、科普宣传等系列活动。

时间：3月3日9:00—11:00

地点：省一院1号门诊与2号门诊间空地

内容：免费诊疗耳部相关疾病；为弱听人群测试听力；耳鸣、耳聋咨询；耳聋基因检测咨询；人工耳蜗、助听器相关问题咨询；普及爱耳护耳的相关知识及发放科普知识宣教资料；听力残疾儿童康复救治咨询。

## 4日：内分泌疾病咨询

你想深入了解内分泌疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南省第三人民医院内分泌科副主任医师李若楠为你提供咨询。

专家简介：李若楠，云南省第三人民医院内分泌科副主任医师、云南省医师协会内科医师分会委员；从事

临床工作20余年，主要擅长临床专业方向糖尿病、甲状腺、骨质疏松的诊断及治疗进展、非酒精性脂肪肝的诊治。

专家热线时间：

3月4日9:00—11:00

欢迎拨打公益热线：

(0871)-12320

物质，还会妨碍碘在肠道内的吸收，使制造甲状腺激素的原料回收不足，所以要少吃。

5.定期检查：甲状腺疾病的药物用量要根据病情发展及时调整，所以定期检查很重要，也能及时发现并发症，及早干预。

昆明中研甲状腺医院主任董方武提醒：很多甲状腺疾病通过及时有效的治疗后，可以达到临床治愈的效果，大家要对疾病有正确的认识，做到及早发现、及早治疗。

本报记者 李松梅