

3月5日是“全国爱耳日”，笔者就老年人耳聋的预防进行科普宣传。

中国第二次全国残疾人抽样调查显示,60岁以上老年人患听力残疾的比例高达11%。据此推算,我国60岁以上老年听力残疾人总数超过2000万,老年人的听力问题需要早发现、早诊断、早治疗。

老年人耳聋的原因很多,例如老年人器官功能减退、特别是听觉器官功能减退,不良的饮食习惯,患有高脂血症,长期接触噪声,遗传性因素等。

如出现以下7种情况,预示着有可能听力出现问题,首先是与人说话时常“打岔”,答非所问;其次经常侧着脸与人说话;三是说话时非常注意对方口音;四是看电视时声音开得非常大,你已经觉得很吵了,他才觉得刚好;五是说话声音很大;六是经常要求别人重复所说的话;七是要求别人站在他的一侧说话。

近听噪声 噪声刺激可以使听觉器官处于兴奋状态,容易引起疲劳,同时,脑血管也处于痉挛状态,致使听觉器官及脑供血不足,久之,就能导致听力下降。因此,应尽可能地减少工作场所和居住环境的噪声,如不听、不玩打击乐器,听音乐、看电视及戴耳机听广播时不宜将音量放得过大。

远离烟酒 尼古丁中毒及慢性酒精中毒,可直接损害听神经和神经中枢;烟酒造成的脑血管舒缩功能紊乱,可使内耳血液供应不足,严重影响听力。

慎用药物 人老了,对药物代谢排泄功能下降,耐受性降低,敏感性增高。因此,要慎用药物,尤其是耳毒性药物,如链霉素、卡那霉素、新霉素、庆大霉素等等,以免损伤耳蜗神经和前庭神经,导致耳聋。

合理膳食 有人对341名老年人进行观察后发现,高脂血症者耳聋的患病率明显高于血脂正常者,这是因为高血脂影响了内耳血液循环,使内耳过氧化物增多,损害了听器官。

“亚健康”是介于健康与疾病之间的状态,又称为“中间状态”、“灰色状态”,亚健康人群常感到疲惫、烦躁、腰酸背痛、头痛眼花、失眠或嗜睡,健忘,食欲不振等,但查不出什么病,早期常不会引起人们的重视。

随着科普的宣传,人们对亚健康已有所了解,但哪些因素会引起亚健康、怎样远离亚健康,还是应引起足够的重视,这里我们再详细地认识亚健康的成因。

精神紧张 现代生活人们的压力无处不在,升学压力、就业压力、工作压力、升迁压力等使老百姓精神过度紧张,种种压力对人们的身体的长期影响,慢慢形成亚健康。

过度工作 调查显示,几乎所有企业经营者,上世纪90年代工作时间超过8小时企业家高达90%,10小时以上为62.3%,超过12小时以上为20%,在21世纪人们的生存压力越来越大,工作时间也越来越长,由于超负荷的工作强度和过长的工作时间,会导致亚健康状态。

不良生活习惯 现代人缺乏户外活动,饮

养生是中华民族的特有概念。虽然生、长、壮、老、死是人类不可抗拒的自然规律,但是如何在有限的生命历程中,减少疾病发生,提高生活质量,延长生命,这不是单靠医学就能够解决的问题。

养生,分而言之,养有护养、调养之意;生,即生命、生存;合而言之,指有意识的身心护养活动。养生是以自我调摄为主要手段,以推迟衰老、延年益寿为目的多种保健方法的综合。其具体方法称为养生之术,把养生之术提升到哲学层次,则是养生之道。

中医养生,是以中医理论为指导下养生理论与方法为主体,是我国劳动人民与医学工作者在漫长的历史岁月中反复探索、求证、逐步认识与实践而后形成的,因此具有较强的科学性和比较系统的养生理论体系。《内经·素问·上古天真论》中说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”强调人们应顺应自然及饮食、起

老年人耳聋的预防

高邮市中医医院 耳鼻喉科 副主任中医师 周仁金



如果合理膳食,少食高脂肪、高胆固醇食物,多吃一些含铁、锌、维生素D、维生素E、维生素C的鱼类、大豆、白菜、芹菜、黑木耳、各种海产品等食物,则可以提高体内超氧化物歧化酶(SOD)的活性,清除致病的氧自由基,这对保护听力是极为有益的。最近,我还看到一篇文章,讲老年性耳聋与缺锌有关,主张老年人多吃含锌丰富的食物,如牛肉、鸡肉、鸡肝、鸡蛋、海产品、苹果、橘子、核桃、黄瓜、西红柿、萝卜等。

积极治病 冠心病、高血压、糖尿病等慢性疾病都会影响内耳的血液供给,造成体内有毒物质排泄障碍,从而会影响听力。如果积极地预防和控制全身性慢性疾病,将有助于防止老年性耳聋的发生。

生活乐观 要积极参加社会活动,保持乐观向上、不急不躁的情绪,劳逸结合、注意休息。

老年性耳聋要早期干预。如果属于药物和手术不能治愈,可以通过助听器有所帮助的,应该尽快选配助听器。否则时间长了,听觉功能退化,助听器可能起不到应有的作用。而且越晚选配,适应期就会越长。

随着现代科学技术的飞速发展,人工听觉技术不断取得突破。人工耳蜗、BAHA等现代高科技产品,越来越广泛地成为人类重新获得听力的强大武器。据了解,在国外60%植入人工耳蜗的都是老年性聋,而在中国90%都是小孩,老年人只有不到10%。

对于成年后出现耳聋的人,对助听器使用无效者植入人工耳蜗是没有年龄限制的。

作者简介:

周仁金,副主任中医师,耳鼻喉科主任,扬州市中医学会耳鼻喉科专业委员。1992年毕业于南京中医药大学,在省中医院深造进修,从事中西医结合耳鼻喉科工作10多年,能常规开展本科常见病的手术治疗。擅长治疗慢性咽喉炎、慢性鼻炎、鼻窦炎。

哪些因素导致亚健康

高邮市中医医院 老年病 肝病科 主任中医师 闫勤



食失衡,尤其是年轻人晚上应酬多,暴饮暴食,使肠胃受伤,并代谢紊乱,出现肥胖、高血脂症等。

缺乏运动 很多办公室人员大部分时间都是在操作电脑,而缺乏运动,长期处于缺氧状态,致使许多人患上颈椎病、骨质疏松等症,产生头晕、目眩、恶心等亚健康症状。

七情太过 中医讲“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、惊恐伤肾”。现代年轻人对挫折失败承受能力差,一旦学习、工作、事业、感情等方面受到挫折,就产生自卑、焦虑、烦躁情绪,长期不得舒解,逐渐发展到亚健康状态。

信息污染 现代是信息社会,现代化的快速

结直肠癌是常见病和多发病,结直肠癌早期缺少症状,病人无明显异常改变,当肿块达1-2cm~,

由于肿瘤的侵蚀,肠黏膜受肿块异物性刺激,分泌物增多,因此在排便时可见少量的黏液排出。多数在大便的前端或于粪便的外面附着。随着肿瘤的增大,分泌物黏液也增加,有时随着排气或突然咳嗽腹内压增大,可有黏液从肛门流出。当肿瘤增大形成溃疡或有坏死合并感染时,便会出现明显的直肠刺激症状,出现排便次数和粪便性质的改变,排便数增加,每天2-3次呈黏液便、稀便、黏液血便。常被误诊为“肠炎”、“溃疡性结肠炎”等。但是,直肠癌腹泻症状并不像结肠炎那样来势急、好转快,也不像痢疾那样典型的出现里急后重症状。直肠癌的直肠刺激症状是既缓慢又逐渐进展。在合并感染时刺激症状明显,经对症处理也可以暂时好转,但是经过较长时间的治疗仍有黏液血便者,应引起足够的重视。

当有下面任何一种情况出现时,应立即去医院做详细检查:

1、大便习惯异常,排便次数增加,同时出现少量黏液性便或黏液血便,经治疗不好转者或经治疗后好转而复发者。

2、既往有黏液便、腹泻病史,当症状突然加重,与原来相比排便次数、排便性质发生变化时。

3、无明显原因的便秘与腹泻交替出现,经短期治疗无好转者,在胃部经过钡剂透视未发现异常时,应到医院做直肠部位的检查。

4、排便费力,排出的大便有压迹,呈槽沟状、扁条状、细条状,一定要做直肠指诊。

结直肠癌发病的危险因素

1、饮食因素 世界卫生组织都明确指出,高脂饮食、摄入过多动物蛋白特别是红肉过多,是结直肠癌致病的主要危险因素。高脂肪饮食导致结直肠癌的机理尚未明了,可能是脂肪通过生成氧化物和脂肪酸而产生致癌作用。摄入高纤维质饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,有助降低结直肠癌发病率。

2、遗传因素 家族史是结直肠癌的重要危险因素。近亲中有1人患结直肠癌者,其本身患此癌的

发展,报纸、广播、电视、电影、电话、手机等有大量的信息,不管你愿不愿意都得塞进你的大脑。信息接收得太多,大脑也会“消化不良”,究其原因“是信息污染”的结果,信息污染综合症可涉及每个人,中老年人面对信息更新过快,跟不上时代的步伐,与年轻人无法沟通,于是心神不安,大脑处理信息更加迟钝,出现忧郁,血压升高等亚健康状态,青少年出现学习兴趣下降,心烦意乱、失眠等症。

以上种种都会导致亚健康。亚健康作为健康与疾病的中间状态,处理得当可向健康转化,处理不当将直接导致严重的疾病,故及时消除这些危险因素十分必要。

作者简介:

闫勤,主任中医师,中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,其间曾在中国中医研究院、解放军302医院学习深造,擅长用中西两法治疗各型肝病、心、脑血管病,在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

种中医养生方法,提高生活质量,预防疾病发生,达到延年益寿的目的。中医养生追求的是健康长寿。长寿必须健康,健康才能长寿。让我们在工作、学习、生活之中付出一定时间和精力,掌握一定中医养生知识以珍惜生命,怡养人生,逐步养成科学、健康的生活态度、生活方式、生活习惯。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学会理事、市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系,曾师随赵养生、童和高等老中医侍诊。并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病,深得其传。从事中医工作几十年,在内科疑难杂症临床方面亦有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。此外,对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病、慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇。

如何预防和早期发现结直肠癌

高邮市中医医院 肿瘤科 主任中医师 徐行



危险度约为2倍,更多亲属有此癌则危险度更大。

3、疾病因素 肠道慢性炎症、息肉、腺瘤,据估计大约3%-5%的慢性溃疡性结肠炎发生结肠癌,约15%-40%结肠癌起源于结肠多发性息肉,家族性腺瘤性息肉病患者50岁以前几乎100%恶变,中位恶变年龄为36岁。腺瘤也会癌变,其癌变率与腺瘤大小、病理类型、有无蒂、不典型增生程度等相关。克罗恩病癌变约有10%为多发性,因此预后较差。

4、其他治疗的影响 有文献报告宫颈癌局部放射治疗后发生直肠或乙状结肠癌,癌变潜伏期一般在10年以上,癌变危险随剂量增加而增加。又有研究显示接受胆囊切除术者有易患结肠癌倾向,大约比普通人群众多1.5倍。

5、生活方式及其他 久坐的职业人员与从事高强度体力工作者的结直肠癌发病率有显著差别。肥胖是结肠癌的危险因素。

预防措施

1、加强防癌健康教育 让群众了解什么是结直肠癌,有什么致病危险因素,如何能预防和早期发现,使人们自觉选择健康的生活方式和积极参与筛查。

2、合理安排饮食(平衡饮食) 大量研究资料表明高脂肪高动物蛋白高能量摄入和纤维质不足会助长结直肠癌发病,某些地区的人群膳食偏重蔬菜、果类等含丰富纤维的食物,肠癌患者较其他地区的人群为低。膳食纤维主要来自天然的蔬菜、水果、谷类及豆类。蔬菜中的十字花科蔬菜富含抗氧化剂维生素c及胡萝卜素,可抑制亚硝酸铵的合成,此类蔬菜包括花椰菜、芥菜、白菜等。而黄色和绿色蔬果中,大都含有丰富的类黄酮素,如洋葱、苹果等,多吃也有助于预防癌症。

3、积极治疗癌前病变 结直肠癌癌前病变较为明确,主要有腺瘤、家族性腺瘤性息肉病、溃疡性结肠炎,如能在早期去除这些病变,可望大大减少结肠癌的发生。

4、养成良好生活行为 积极参与体力活动和锻炼身体除均衡饮食外,亦应注意限制饮酒和戒烟,积极参加体育活动,提高身体素质 and 免疫功能,控制体重防止肥胖。

5、大力推行定期筛查 凭藉粪便隐血试验和病史查询表,加上选择性肠镜检查,可以发现更多的癌前病变,并予以去除。筛查还可以发现早期癌瘤,及时治疗会获得良好效果。美国目前人群结直肠癌5年生存率为64%,早期的达90%。他们的经验认为,筛查是早期发现早期诊断的最有效方法。

作者简介:

徐行,主任中医师,肿瘤科主任,学科带头人,中国抗癌协会CSCO会员,江苏省中医药学会肿瘤分会常务委员,江苏省优秀中青年中临床人才培养对象,扬州市中医药学会肿瘤分会副主任委员,扬州市医学会肿瘤放射治疗专业委员会委员,1991年毕业于南京中医药大学,从事肿瘤内科临床教学科研工作20余年,在江苏省肿瘤医院进修学习中西医结合肿瘤化疗、放疗两年,在省级以上杂志发表论文10余篇,擅长肿瘤的放疗、化疗、中医等综合治疗。

医讯:
●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于3月24日来我院义诊、手术。请患者提前挂号。
●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

中 医 院 之 窗

总第158期
2013年第4期

健康之友

www.84610120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进