



关爱双耳 聆听美妙世界

□晨报记者 王帅 见习记者 范丽丽

3月3日是第十二个全国“爱耳日”。今年“爱耳日”的主题为“康复从发现开始——大力推广新生儿听力筛查”。记者2日从市残联了解到,据2006年12月公布的第二次全国残疾人人口普查数据显示,我市共有听力残疾人2.27万人,降低耳聋发生率,控制新生聋儿数量的增长,预防工作尤为重要。

宝宝出生48小时内应做听力筛查

保护听力,从孩子开始。记者从市第一人民医院耳鼻喉科了解到,目前在宝宝出生48小时之内,医院根据家长意愿对新生儿进行听力筛查。有的宝宝本身听力正常,可能因为耳道排泄物堵塞或者其他原因造成听力筛查没有通过,对此,42天内医院会进行复查。

有一些出生时的筛查完全正常的宝宝,到了半岁又检查出听力有问题了,这是怎么回事呢?市第一人民医院耳鼻喉科袁大夫说,婴幼儿器官娇嫩,家长注意避免对婴幼儿听力造成损伤。在母乳喂养期间,母亲尽量避免服用含有氨基糖苷类成分的药品,此类药品会对宝宝的听力造成损伤;发烧、肺部感染、过敏等疾病会损害听神经;高分贝噪声对耳朵的伤害也不容小视。

保护听力,从小处做起

“保护听力,长期受噪声污染严重的人群要特别注意。”市第一人民医院耳鼻喉科曲医生说。她曾接诊过一个二十多岁的小伙子,就是因为在工作中噪声过大、没有采取防护措施而造成的,恐怕他这一辈子都要生活在一个无声的世界,很让人惋惜。

此外,压力大、经常熬夜,过量的烟酒和咖啡,昼夜不分玩游戏,也是听力几大杀手。听力细胞没有再生功能,一旦受损就无法恢复,所以,要在日常生活中养成良好的用耳习惯:第一,预防感冒上火引发中耳炎;第二,养成良好的生活作息习惯,不过度用耳;第三,尽量少食用辛辣刺激食品。

春暖花开,风和日丽,正是踏青好时候,让我们走进树林,爬上山坡,一起去听听鸟鸣和风声吧,聆听美妙世界吧。



认真的人更长寿

什么样的人更长寿?对于这个问题,可能会有很多答案。心理学家霍华德·福莱德曼和莱斯利·马丁博士从研究中得出结论:认真的人更长寿。

该项追踪研究长达80年。他们将1500名男女的生活习惯和个性从小到大进行跟踪记录,而后对比其寿命。福莱德曼博士说:“并不总是那些性格开朗的孩子活得最久,而是那些按时做作业的孩子,他们养成了健康的生活习惯并保持下来。”

也有研究发现,勤奋、认真的人平均寿命要比普通人长2~4年,其增寿效果甚至高于社会经济地位和才能。

北京大学老年问题研究中心副主任研究员姜德珍说,“认真的人,对事对人都很实在,这既有利于保持健康的生活习惯,也利于他们结交好的朋友。”比如,认真的人通常少有吸烟酗酒等不良习惯,能够规律起居,按时吃饭、运动等,这些都是保证身体健康的重要因素。(据《生命时报》)

助听器传递亲人的关爱

□晨报见习记者 范丽丽

面对上了年纪、听力下降的父母,很多人都有这样的问题:助听器有没有副作用?什么样的助听器适合老人?

为此,记者采访了市第一人民医院耳鼻喉科听力门诊袁大夫。袁大夫告诉记者,助听器是保护老年人残余听力的有效方法,老人出现听力问题后,如不尽早配戴助听器,听力会很快下降。助听器可以保护听力不下降或减缓下降速度,改善生活质量,交流起来更方便,也不会对老人的听力造成伤害。

还有一些人担心戴上助听器后会“摘”不下来,害怕对助听器产生依赖。袁医生解释说,配戴助听器和配戴眼镜是一个道理,一些听力损失不严重的助听器使用者只是在某些特殊场合使用,并不需要一天二十四小时佩戴。“离不开”、“摘不下来”,其实意味着助听器发挥了应有的作用,极大地改善了使用者的听觉状况,并不是坏事。

此外,袁大夫还建议配备助听器前要到专业的机构进行全面的听力检测和评估,以符合听力补偿需求。



妇科 微创技术术后不留疤

患者问:我近段时间常感到下腹胀胀,去医院检查得知患了卵巢囊肿。我害怕失去卵巢影响怀孕,不敢做手术,又怕留下难看的疤痕,请问有没有更好的办法?

鹤壁市爱民医院妇科专家答:卵巢囊肿是女性常见的瘤样病变,主要有单纯囊肿、炎性囊肿、巧克力囊肿(子宫内膜异位症)等。会出现疼痛不适、内分泌紊乱等症。如果囊肿变大,可使患者感到下腹或背部隐隐作痛,坠胀,还容易造成输卵管机械性阻塞,引起育龄妇女不孕。

腹腔镜微创技术剔除卵巢囊肿,不需要开腹,只需在患者腹壁做3个5毫米大小的切口,作为腹腔镜进入体内的通道,在显示器上观察到被放大的腹内脏器的情况,再借助专用器械

即可轻松完成手术,剔除囊肿,保留卵巢功能。腹腔镜微创技术不会改变子宫功能,即使未曾生育的女性一样可以放心。

传统开腹手术的切口一般为8至10厘米,术后第三天才能正常饮食和下床活动,一般第七天才能拆线出院。而采用腹腔镜治疗后6个小时病人即可下床活动,两三天即可出院,腹部不会留下难看的疤痕。

爱民医院经过多年的实践探索和经验总结,腹腔镜微创技术在妇科临床上已经得到成熟运用,备受医生和患者青睐的人性化手术,为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰,深受患者好评。

健康热线:0392-3326120

胃肠科 患了胃病不可盲目服药

江先生工作繁忙,经常加班,饮食无规律。近半年来,他感觉上腹胀、隐隐作痛,在药店买药服用了1个多月也不见好转,为此,他来到爱民医院请教胃肠专家是怎么回事。

爱民医院专家详细询问了江先生的病情及服用的药物,经详细检查,确诊他得了慢性浅表性胃炎,并对他的问题进行详细解答。

俗话说,对症下药方能病好,服的药没有对症,即使服药再多也不会起到治疗作用。慢性浅表性胃炎主要有以下几个病因:1.急、慢性理化因素刺激;2.幽门螺杆菌感染;3.胃黏膜被破坏(如吸烟和服用某些药物等);4.其他原因,如十二指肠液反流、长期精神紧张等。

慢性浅表性胃炎的治疗原则是“去因、抗炎、止痛、护胃”。对于慢性浅表性胃炎的治疗,必须掌握以下治疗原则:一是去除病因,工作要

劳逸结合,饮食要有规律,戒烟限酒,保持心情愉快。二是使用有效抗生素抗炎。三是去痛,以免刺激胃部,使得病情反复发作。四是保护好胃黏膜,减轻对胃黏膜的侵蚀,促进炎症的愈合。

幽门螺杆菌感染是消化性溃疡发病不可忽视的病因。爱民医院引进先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,检查准确率高,更具人性化,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确地检查胃肠疾病,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外,像心脏病和传染病患者,老年人、儿童等尤其适用这种不插管的方法检查,检查前需空腹。

专家特别提醒:慢性胃炎的治疗不能三天打鱼两天晒网,以免病情恶化,发展成萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡或癌变。

专家热线:0392-3368120

西门子助听器温馨提示

老年人因生理机能退化导致听觉分辨能力下降,不少老年耳聩者抱怨“听得见却听不清”,这就要求助听器具有较高的清晰度。

在过去130多年来,西门子一直引领着助听器的技术领域。今天,西门子拥有多项专利用于改进性能,设计和舒适的听力解决方案。西门子助听器帮助您享受生活的每一个音符。

咨询电话:3338033 2696466

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧,不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531 洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784 保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

几个小动作保护视力

如今,很多办公族由于工作需要,经常要长时间对着电脑,久而久之,难免会出现视力下降、眼痛、怕光等不适症状,如果出现这种情况,不妨试试下面几招。

间歇休息:短暂的休息可让眼睛放松,最好是离开座位,找一些远距离的目标来看,大约维持10秒,很能缓解视疲劳。

做眼球运动:若坐在电脑前超过一小时,可以做一些眼球运动:如向上望,呼一口气,再将视线移回中间,吸一口气,如此约重复三回,再朝下面、左边及右侧重复类似动作。

眨眨眼:眨眨眼可让眼睛分泌泪水,保持眼部湿润,对于配戴隐形眼镜者而言是相当重要的。

吃健康食品:经常吃一些对眼睛有益的食物,如深海鱼含有大量的DHA,可防止发生白内障等病变。此外,多吃胡萝卜、柠檬、蓝莓、动物肝脏等,既可增加体内的抗氧化物质,对抗衰老,又可有效护眼。

保持良好的工作姿势:使双眼平视或稍微向下注视电脑屏幕,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

慎戴隐形眼镜:如果泪水分泌较少,眼睛容易干涩,就不适合使用隐形眼镜,要戴框架眼镜。

