

听力障碍的种类与预防

▲ 广西壮族自治区妇幼保健院 孙清

听觉是最重要、最奇妙的感官之一，我们依赖它来感知周围环境、与人交流、获取知识。由于各种原因，听力可能会受到损害，甚至出现听力障碍。听力障碍不仅影响人们的生活质量，还会对社交、学习和工作产生负面影响。了解听力障碍的产生原因、预防措施以及应对方法显得尤为重要。本文将详细介绍这些内容，帮助大家守护听力健康。

听力障碍是指各种原因导致的听力困难或听觉失真。根据世界卫生组织的分类，听力障碍分为四级，从轻度到极重度不等。对于个人而言，听力障碍的程度可能因病因、病程和治疗方式的不同而有所不同。

听力障碍的原因

遗传因素 遗传基因缺陷是导致听力障碍的重要原因之一。例如，有些遗传性疾病如耳聋基因携带者可能遗传给下一代，导致先天性或后天性耳聋。

环境因素 环境因素包括孕期和分娩过程中的损伤、耳部感染、噪声暴露、药物和化学制剂的接触等。这些因素可能导致内耳损伤，从而引发听力障碍。

疾病与治疗 某些疾病如梅毒、脑膜炎、

麻疹等以及一些治疗方法如化疗、放疗等也可能导致听力障碍。

外伤 头部或耳部外伤可能导致传导性或感音神经性听力障碍。

听力障碍的预防

遗传咨询与优生优育 对于有遗传性听力障碍家族史的人群，进行遗传咨询和产前诊断可以帮助避免遗传性听力障碍的发生。对于孕妇，应避免接触有害环境和药物，预防病毒感染，合理饮食和生活方式，以降低新生儿听力障碍的风险。

预防耳部感染 积极预防和治疗耳部感染，包括中耳炎等炎症性疾病。避免用不洁工具挖耳朵，保持耳道干燥和清洁。如出现耳部感染症状，应及时就医并遵医嘱进行治疗。

减少噪声暴露 长时间暴露在噪声环境中可能导致噪声性听力障碍。应尽量避免长时间处于嘈杂的环境中，如无法避免，应采取适当的防护措施，如佩戴耳塞等防噪设施。

合理使用药物 避免滥用对听力有损害的药物，如链霉素等氨基糖苷类抗生素。在使用药物时，应遵循医生的建议，注意药物不良反应和禁忌证。

健康生活方式 保持健康的生活方式有助于预防听力障碍。合理饮食、规律作息、适量运动等都有助于提高身体免疫力，降低患病风险。

积极治疗相关疾病 积极治疗可能影响听力的相关疾病，如高血压、糖尿病、肾病等。控制好血压、血糖等指标，避免因疾病治疗不当导致听力损伤。

定期检查与随访 定期进行听力检查有助于及时发现并处理听力障碍问题。对于存在听力障碍风险的人群，如老年人、长期接触噪声者等，应定期进行听力检查和随访。

听力障碍的诊疗与康复

听力障碍治疗 一旦发现听力障碍，应及时就医，进行专业检查和治疗。医生会根据听力障碍的原因、程度和患者的具体情况制定相应的治疗方案。治疗方法包括药物治疗、手术治疗、听力辅助设备如助听器和人工耳蜗等。对于遗传性听力障碍，目前还没有完全治愈的方法，但可以通过佩戴助听器、人工耳蜗等听力辅助设备来改善听力状况。对于环境因素导致的暂时性听力障碍，随着病情的好转和采取相应的预防措施（如远离噪声等），可以避免进一步损害听力。

听力康复 听力康复是指通过采取一系列措施，帮助听力障碍者恢复或提高听力。对于先天性或后天性耳聋的患者，可以通过语言训练帮助他们学习手语、唇语等沟通技能，以保持与他人的交流能力。对于轻度至重度听力障碍者，可以佩戴助听器来提高听力。专业人员会根据患者的听力损失情况为其选择合适的助听器并进行适配。对于极重度听力障碍者，可以考虑人工耳蜗植入手术。人工耳蜗是一种电子装置，可以帮助患者恢复部分听力。听力障碍可能会导致一些心理问题，如焦虑、抑郁等。因此，专业的心理支持也是听力康复的重要部分。

耳的结构精密、功能复杂，而且会因受到噪音、疾病、外伤等多种因素的影响，造成不同程度的听力损失。守护听力是我们每个人的责任，通过了解听力障碍的原因并采取预防措施，我们可以保护自己和他人的听力健康。同时，对于已经出现听力障碍的人群，应积极采取应对措施并进行听力康复，以帮助他们在生活、学习和工作中更好地融入社会。希望本文能够帮助读者更好地了解 and 预防听力障碍，从而共同守护听力，保持听力健康。一旦出现听力减退、耳鸣、耳痛、耳闷等问题，应及时前往医院检查。

患了“宫颈糜烂”怎么办

▲ 中山大学附属第一医院广西医院 吴杰杰 覃金莲

宫颈糜烂是生育期女性群体常见妇科疾病之一，和HPV感染存在着紧密的联系，可引起分泌物过多，接触性出血等，给广大女性患者身心健康以及生活质量带来干扰。对此展开积极有效的治疗和护理来改善相关病症是至关重要的。

危害 若是宫颈糜烂未得到及时的治疗，或者治疗不彻底，会引起各种并发症出现。病菌会侵入到子宫内部，进而导致子宫内膜炎出现，可通过官旁韧带、淋巴管蔓延引起慢性盆腔炎；当炎症累及到膀胱三角区，可引起泌尿系统疾病，上述均是由宫颈糜烂引起的并发症。不孕是宫颈糜烂严重的危害性之一，患者出现该病，显著增加宫颈分泌物，且分泌中存在大量的白细胞，对精子具有强烈的杀伤力，影响受孕。对此，一旦出现宫颈糜烂，需要及时治疗，以免错过最佳的治疗时期，将会导致久治不愈。

治疗原则 由于多数宫颈糜烂患者合并细菌、病毒或衣原体感染，对此治疗先控制感染，待感染治愈后，在依据病情严重程度治疗宫颈糜烂。现阶段，对于治疗宫颈糜烂采取阴道用药以及物理方法。其中阴道用药多采取中药或中药与抗生素的混合制剂，操作简单、无创等，且能够起到清热燥湿、消肿止痛以及活血生肌等作用，这种方式利于改善轻度宫颈糜烂者。对于中度、重度者医生建议物理治疗。微波治疗是一种物理疗法，用微波对组织产生的热效应使组织蛋白凝固，起到烧灼、凝固及止血的目的，这种治疗方式的治愈率较高，可在很大程度上保留女性生育功能。但是需要注意的是微波治疗后，患者会长期出现大量的阴道排液，在一定程度上打消患者选择这种方式治疗的想法，且其与激光治疗一样，宫颈的创面愈合时间较长，大约需要两个月左右。

若是上述方式不见效，建议选择手术治疗，利于改善宫颈肥大，或糜烂面深而广，且累及宫颈管者，对于手术治疗者，通常建议宫颈锥切术或全子宫切除术。不过选择手术治疗者人数偏少，多数和术后影响生育功能有关。随着

近年来微创术式的完善和发展，射频消融技术是通过B超引导可有选择的针对病灶进行治疗而不伤及周围正常组织，无疤痕形成把真正意义上的微创安全治疗原理变为现实。射频消融技术是一种无烟、无毒、无辐射的妇科疾病绿色治疗新技术，不会引起宫颈粘连，不影响女性生育，会产生任何后遗症。这种术式和常规术式相比，无需住院随治随走，在减少住院费用的同时，还可将恢复、治疗期缩短一半，这大大减轻了患者的经济负担

护理措施 在日常饮食尽可能避免辛辣、油腻以及刺激性食物，比如辣椒、大葱、蒜、姜等，同时还要限制羊肉、虾、蟹等发物，桂圆、大枣、阿胶也不要食用。这类患者饮食以清淡、富含蛋白质、维生素的食物为主，多进食新鲜蔬果，可补充机体所需要的营养物质，且遵循少食多餐的原则。可以给患者提供一些食疗辅助治疗方法，有效增强患者的体质，提高免疫力，提高治疗效果，如炖服乌骨鸡；羊肉、当归、生姜用文火炖汤；瘦猪肉、金针菜、当归共同烧食等等。众所周知，长期久坐可引起血液循环障碍，不利于患者身心健康，但更加重要的是，长时间久坐的妇女会阴部透气不良，血液循环受阻，也更容易发生感染。多数女性患者在出现阴道不适时，第一想到药店买阴道洗液回来用，可是频繁清洗阴道，会破坏阴道内部环境，进而增加患上宫颈糜烂的发生率。多数女性患者存在使用护垫习惯，认为护垫可避免阴部和内裤的直接接触，有助于保持阴部环境清洁。这种想法是很错误的，因为长期使用护垫，容易使阴部透气不良而致感染。所以，推荐最好只在月经将净或月经将至的短期内用护垫。护理人员采取发放知识手册、视频播放等形式，向患者普及宫颈糜烂的发病因素、治疗手段、操作流程、注意事项等，消除患者内心顾虑，确保患者以最好的状态接受治疗。

对于情绪波动过大的患者，护理人员指导其进行腹式呼吸及全身放松疗法，以此来平复激烈的情绪。同时指导患者改正不良生活习惯，注意阴道卫生，勤洗勤换贴身衣物；嘱咐患者在护理期间，不可行房事。

4招搞定便秘

▲ 平邑县中医医院 孙成才

相信很多人都经历过便秘的困扰，它是一种常见的消化系统疾病，表现为排便次数减少、粪便干硬、排便困难。便秘的危害很大，它不仅会影响人们的生活质量，还会影响人们的身心健康，因此我们要及时治疗便秘。那么我们要怎么做才能治好便秘呢？有以下几个方法。

调整饮食结构

便秘的患者，可以多吃一些粗粮、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物，比如荞麦、燕麦、红薯等。因为膳食纤维不仅能够促进胃肠蠕动，还能吸水膨胀，增加粪便体积，从而起到润肠通便的作用。但要注意，在便秘时一定不能多吃太多刺激性食物，比如辣椒、胡椒等，这些食物会加重便秘症状。

除此之外，新鲜的蔬菜和水果富含丰富的膳食纤维，这些物质能促进肠道蠕动，帮助排便。此外，新鲜的蔬菜和水果还含有丰富的维生素、矿物质和其他营养物质，能为人体提供更多营养。

如果便秘不严重，每天可以吃500g蔬菜、300g水果；如果便秘比较严重，每天可以吃600g蔬菜、300g水果。如果吃不到这么多的蔬菜和水果，也可以选择其他的食物来代替。比如将玉米、红薯、紫薯等粗粮磨成粉，做成杂粮粥食用；每天喝1~2杯酸奶；还可以每天吃一个苹果或香蕉；喝一杯牛奶或豆浆等。如果需要更多的营养，还可以在平时适当补充蛋白质、脂肪和糖类。

养成良好的排便习惯

早上起床后，我们可以喝一杯温水，然后慢慢坐下，再进行排便。这是因为人在早晨醒来的时候，肠道会很活跃，有利于排便。

不要长时间憋尿，也不要憋大便。因

为憋尿会让身体处于兴奋状态，排便时就容易用力过猛。而且长时间憋大便也会让粪便干结，容易造成便秘。

养成良好的排便习惯，每天固定时间上厕所。如果不能确定上厕所的时间，可以把它放在一个固定的位置。这样可以提醒自己该排便了，从而养成良好的排便习惯。

注意饮食，不要吃辛辣刺激性和高脂肪食物。多吃富含膳食纤维的水果和蔬菜，可以促进肠道蠕动，缓解便秘。

加强运动

运动能加快肠胃的蠕动，促进消化，提高消化和吸收功能。因此，当便秘出现时，我们应该加强运动。运动不仅可以促进肠胃蠕动，还可以增强胃肠功能，从而改善便秘症状。对于老年人来说，应该根据自身情况选择合适的运动方式。

保持心情舒畅

我们都知道，便秘会给我们的生活带来很多烦恼，所以保持心情舒畅是治疗便秘的方法之一。因为心情舒畅了，身体里的内分泌就会调节到正常状态，身体自然就不会便秘了。

日常生活中，如果长期便秘，那么体内会积累大量毒素与废物，会对大家身体健康造成危害，因此必须要重视这一问题。以上就是为大家总结的解决便秘的小妙招，有此方面困扰的朋友不妨试一试，尽早解决便秘问题。

