

听力受损低龄化,不少人“未老先聋”

日常生活注意护耳,听力受损要及早寻求“助听”

记者 秦聪聪

听力损失的危害 远不止“耳背”

“耳朵最重要、基本的生理功能是听觉,耳廓有收集声波的作用,收集声波后,通过中耳将声音传递到内耳,并产生神经冲动到达听觉中枢,产生听觉。”韩月臣介绍,听力与语言是人类相互交流和认识世界的重要手段,但日常生活中,常有人在和别人交流时听不清,接电话时说得很大声,或者在看电视时将音量调到很高,这就提示听力出现了问题。目前世界上听力损失问题困扰着数以亿计人群。

世界卫生组织2021年发布的《世界听力报告》显示,全球有大约五分之一的人存在不同程度的听力损失。

“很多人认为,听不见也无所谓,尤其是老年人,认为人一旦上了年纪,听力下降是正常现象。实际上,听力损失的危害,远不止耳背那么简单。”韩月臣指出,随着年龄增长,人的听觉器官也会逐渐老化,像这种因听觉系统衰老而出现的双耳感音性听力障碍,在医学上称为“老年性耳聋”。虽说听力损失是老年人身体功能逐渐衰退的常见表现,但并非“无药可解”。实际上,“无声的世界”里有太多危险,更需要重视。

韩月臣指出,对于儿童患者来说,听力损失不仅会对其言语发育造成障碍,对认知和其他方面的成长都会造成影响。

对于成人来说,听力障碍直

今年3月3日是第24个全国爱耳日,今年爱耳日的主题是“科学爱耳护耳,实现主动健康”。山东省耳鼻喉医院耳科中心主任韩月臣提醒,耳朵是人体非常重要的感觉器官,它除了掌管听觉外,也兼具保持身体平衡的机能。树立科学安全用耳意识,养成健康用耳习惯,才能收获耳健康。



接影响人际间正常交流,久而久之,也容易产生自闭、焦虑、抑郁等心理问题。

有研究表明,未经治疗的听力损失,与阿尔茨海默病的风险增加存在联系。同时,听力一旦损失,日常生活中的危险系数也会增加。比如,走在马路上,可能听不清后方来车的声音,无法及时规避外界的各种警告信号,从而发生危险。

助听器和人工耳蜗 帮患者重回有声世界

韩月臣强调,出现听力损失,应遵循“三早”原则,即“早发现、早诊断、早干预”。

“比起听力问题,大家往往更重视视力健康。比如,发生近视,很多人都会戴上近视眼镜,但存

在听力损失的人群,能主动寻找助听帮助的还在少数。”韩月臣坦言,由于认知偏差,临床中甚至有人抵触使用助听设备。

助听器和人工耳蜗的出现,可以帮助听力损伤患者重启音量键,走进丰富多彩的有声世界。

“至于选择助听器还是人工耳蜗,需要通过专业评估来判断。”韩月臣介绍,听力损失分为传导性听力损失、感音神经性听力损失、混合型听力损失三种类型。

如果外耳或者中耳,因病变导致传导性听力损失,可通过手术或药物治疗,有部分患者经治疗后,听力会有一定程度提升,但也有部分患者治疗痊愈后,其听力依然未有提升,这时就需要通过助听器来帮助提升听力。

感音神经性耳聋患者,如果是轻、中、重度的听力损失,可以考虑通过佩戴助听器来满足自己的听力需求。

如果是极重度的神经性耳聋患者,助听器效果不理想者,应考虑通过人工耳蜗植入来改变听力状况。

随着技术的发展,助听器的种类也越来越丰富,有传统气导助听器,也出现了骨导助听器。与此同时,助听器的样式和功能也给患者提供了更多选择。

可喜的是,虽然相对于儿童,成人听力损失患者受重视程度不足,但随着人们健康意识的提高,这种状况正在改变。

随着人工耳蜗技术日臻成熟及植入普及化,近几年,成入人工耳蜗植入手术的病例在增加。而相关的政策扶持和医保支付兜底,也提高了成入人工耳蜗植入的可及性。

将听力保健 融入日常生活

韩月臣指出,虽然老年性耳聋是随年龄增长逐渐发生的进行性听力减弱,但也不是所有人都会出现耳聋。人体机能的减退无法避免,但仍可通过有效措施,延缓听力损失的发生。

“长期戴耳机,是目前听力下降低龄化的主要原因之一。”韩月臣指出,长期连续使用耳机,可能造成内耳功能损伤,引起不同程度的感音神经性听力下降,还可能伴随耳鸣症状。

同理,长期暴露在噪声环境中,且不做任何防护措施,可能导致听觉神经疲劳,引起慢性内耳的损伤。

此外,一些耳毒性药物的应用,各种外伤,如摔倒、车祸等,可能造成耳部损伤;一些感染性疾病,如中耳炎、腮腺炎病毒感染等,均可能导致鼓膜穿孔和听力下降。不过,这些因素平时都可以努力去避免。

需要注意的是,由于生活节奏快、压力过大,尤其是睡眠休息时间不足,长期熬夜、作息紊乱等,也容易诱发听力下降,临月中突发性耳聋的发病率也在提高。

“日常生活中,有很多因素可能导致听力损失,比如个人习惯、生活环境、情绪因素、疾病等,如果能注意避免,就可以延缓听力下降。”韩月臣强调,要将耳及听力保健融入日常生活。如果出现听力问题,还是要及早到专业医疗机构进行检查,以尽早干预治疗。

预防“红颜杀手”,从HPV疫苗接种开始

记者 秦聪聪 实习生 董心茹

宫颈癌是唯一病因 明确的癌症

近年来,HPV成为一个被反复提及的名词。

国家卫生健康委、教育部等10部门联合印发《加速消除宫颈癌行动计划(2022—2030年)》(以下简称“《行动计划》”),旨在加快我国宫颈癌消除进程,保护和增进广大妇女健康。

“行动计划”明确指出,宫颈癌的主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染,通过为年轻女性接种HPV疫苗、在适龄女性中开展宫颈癌筛查、及时治疗宫颈癌及癌前病变筛查等三级预防措施,能够有效防控并最终消除宫颈癌。

HPV疫苗接种是预 防宫颈癌的有效方法

巩海燕介绍,HPV是人乳头瘤病毒的简称,按致病性不同,可分为低危型和高危型。高危型

作为当前威胁女性健康的“红颜杀手”之一,宫颈癌的防治近年来越来越受到关注。目前已经明确,宫颈癌的主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染,也可以说,宫颈癌是当前唯一病因明确的癌症。

“确定病因,就有可能从源头上阻断疾病的发生和发展。”济南市章丘区妇幼保健院副院长巩海燕说,预防宫颈癌,可以从HPV疫苗接种开始。

HPV导致宫颈癌和高级类病变,低危型HPV导致尖锐湿疣和低级类病变。世卫组织定义的高危型HPV有14种,在我国,84.5%的宫颈鳞癌与HPV16/18型相关。

据了解,HPV的主要传播途径是性生活或密切接触。经流行病学研究,大约有80%的女性会在一生中的某个时期感染HPV。如果自身抵抗力够强,身体机能会自我清除病毒。但是,也有证据表明,年龄越小,女性宫颈的保护屏障越薄弱,感染HPV及引起病变的可能性就越大。

因此,要从源头上预防宫颈癌的发生,就要尽早保护。



巩海燕介绍,HPV疫苗接种是预防宫颈癌的有效方法。HPV疫苗的“价”,是疫苗中的抗原成分种类,并不是价格。从公共卫生角度而言,二价、四价和九价HPV疫苗,在预防宫颈癌方面相差无几。

“从预防宫颈癌角度出发,能约到几价打几价,最重要的是及早接种,及早获益,与其苦苦等待约不到的苗,不如选择能立即给你保护的苗。”巩海燕提醒,如果能在首次性行为前完成接种,获益会更高。

2021年11月9日,济南市在章丘区妇幼保健院,正式启动了适龄女孩也就是七年级在校女生

HPV疫苗的免费接种工作。

宫颈癌筛查守住 “第二道防线”

《行动计划》要求,要促进HPV疫苗接种。实际上,随着2020年5月18日首针厦门大学研制的国产二价疫苗接种,HPV疫苗市场迎来“国产疫苗时代”。当前,济南为在校七年级女孩免费接种的,也是国产二价HPV疫苗。

“从我们两轮接种的情况看,没有一例疫苗接种不良反应的发生。可以说,国产二价HPV疫苗的安全性得到了更有效验证。”巩海燕介绍,国产二价HPV疫苗采用的是大肠杆菌系统表达,安全性高,且9—14岁年龄段只需2针。

当然,再好的疫苗也不能起到100%的预防作用。巩海燕强调,宫颈癌的二级预防手段,包括宫颈筛查和癌前病变的治疗。

据悉,目前我国推荐对25岁以上女性开始宫颈癌筛查,25—29岁女性可以采用每3年一次的宫颈细胞学筛查。为了提高宫颈癌筛查的覆盖面,各地也在积极推动实施女性“两癌”(宫颈癌和

乳腺癌)的筛查服务。

近年来,章丘区妇幼保健院组建以妇幼保健联盟为载体、以两癌筛查为主要内容的妇女保健专业查体队伍,长期不间断到社区、村居为妇女查体;院内以健康管理中心和妇科内分泌门诊为依托,突出“两癌筛查”免费项目,为健康查体妇女和就诊妇女增加“两癌筛查”项目,筛查出异常及早治疗。

在加强宫颈癌筛查服务、扩大宫颈癌筛查覆盖面的同时,规范宫颈癌及其癌前病变的治疗,并通过及时追访,完善宫颈癌综合防治体系。

“我们筛查出的病例都及时进行了治疗,预后也都不错。”巩海燕提醒,多数癌前病变甚至宫颈癌患者,早期症状并不典型,因此不能单纯依赖是否有症状来决定是否进行宫颈癌筛查。只要符合年龄且已经有性生活,就要重视宫颈癌筛查。



扫码看视频