

大音量听歌、熬夜打游戏会导致突然失聪？ 防止听力受损，大人孩子都要行动起来

本报综合报道

对于年轻人来说，熬夜打游戏，戴着耳机开大音量听歌都是很常见的生活方式。但是有人却因为这样，耳朵突然“罢工”了——突然失聪，这很有可能是患上了突发性耳聋。对于这个普遍的疾病，大人和孩子都要加以预防。

突发性耳聋诱因很多

突发性耳聋是指突然发生的感音神经性听力下降，通常在数分钟、数小时或一天之内，患者听力下降至最低点。突发性耳聋在各个年龄段的人群中都有可能发生。小孩、成人、老人都不例外，可以说是一个非常普遍的疾病。

突发性耳聋有很多诱因，一般认为精神高度紧张、工作压力过大、情绪过于激动、过度熬夜、过度劳累、睡眠欠佳都是诱因。大学生会因为熬

夜、听音乐声音过大而导致突发性耳聋，成年人则可能因为工作、生活压力大而导致突发性耳聋。

从门诊来看，突发性耳聋有增多的趋势，跟目前大家的工作生活节奏比较快、压力大有关系。相比于遗传性耳聋，我们每个人都需要重视并预防突发性耳聋。

治疗突发性耳聋最关键的就是及时，一周内治疗效果比较好，超过这个

新生儿要重视听力筛查

数据显示，新生儿先天性听力障碍发病率为1‰-2‰，随着年龄的增长，患有听力障碍的可能性持续增加，5岁前听力障碍的发病率上升到2.7‰，青春期则高达3.5‰，65岁以上老年人约三分之一有听力障碍。

我国所有新生儿出生后必须要做听力筛查，听力筛查就可以在第一时间

发现先天性听力障碍的小孩，对其进行早期干预。

此外，还有一部分孩子是迟发性听力障碍，新生儿筛查没有异常，但是成长过程中出现了问题。家长们要关注孩子的听力，发现不太正常的征兆时，一定要带孩子到正规医疗机构进行检测。

听力障碍重在做好预防

突发性耳聋可能发生在人生的每一个阶段，所以不管是孩子，还是成人和老人，都要做好预防工作。

对于新生儿来说，这个阶段是语言启蒙的重要阶段，做好预防工作尤为重要。要正确喂养婴幼儿，防止呛奶，洗澡或游泳时防止呛水和外耳进水。另外要加强锻炼，提高体质，减

少脑膜炎、流行性腮腺炎等病毒感染性疾病所致的听力损失。

中青年是社会的主力军，精神压力比较大，调查显示，约60%的耳聋病人是年轻白领和学生，特别是中青年脑力劳动者、公司职员及大学生等群体最易发病，对这类人群来说，应该注意自身生活和工作学习的习惯，劳逸结合，

科学喝水，才能保护好你的肾

本报综合报道

无论是感冒难受时，还是女生痛经时，大家听到最多的一句话，大概非“多喝热水”莫属了。但如果“喝不对”，可能会损害肾脏健康。

当前，慢性肾病在中国成年人群中的患病率为10.8%。而在60岁以上的老人中，发病率更是高达32%。在肾病的致病因素中，不良的饮水习

惯是最常见的因素之一。

首先，我们要知道的是：不渴不等于不缺水。等你感到口渴想喝水时，身体已经失去了1%-2%的水了。此时肾脏可能已经处于高负荷工作的状态，尿液中杂质的浓度升高，毒素在体内累积，这些都会威胁肾脏的健康。

尤其是老年人，他们体内的水分比年轻人大约少1/3，随着消化腺的萎缩，消化液分泌逐渐变少，再加上他们对口渴的敏感性也降低了，因此更容易缺水。

另外，很多爱茶人士觉得茶水也是水，喝够量就没必要喝白开水。的确，茶中含有丰富的矿物质，适量饮用可补充人体所需的矿物质、促进血液循环，平衡人体机能。但这并不意味着人们可以以茶代水。茶水有利尿作用，在喝等量的浓茶和白开水的情况下，排尿的次数和数量上，喝茶水都要多于白开水。长期以茶代水会使体内水分减少，严重的还会引起



期限，时间越长，效果越差。大约有一分之一的患者可以恢复到得病前。



健康百科

川贝枇杷膏不是止咳神药

近日，川贝枇杷膏火了。于是，很多经受感冒咳嗽困扰的人也想买一瓶来试试。但专家提醒，枇杷膏缓解咳嗽不错，但它并非是包治所有咳嗽的万能药。

感冒时，由于外邪侵袭，会使肺气失宣，造成肺气上逆，肺阴受损，所以在治愈后易遗留干咳无痰、喉痒声嘶等不适。此时治疗应以养阴润肺和化痰为主，喝川贝枇杷膏是最适合的，可以起到护喉利咽、生津补气、调心降火的功效。

不过川贝枇杷膏中一般会加入蜂蜜、麦芽糖、糖浆等辅料。由于含糖量较高，容易生痰之余还会增加痰的黏度。所以，糖尿病患者和痰湿体质的人不建议服用。中医治病给药遵循“中病即止”的原则，意思是治疗见效就要停止用药，以免过度服用损伤身体。所以咳嗽痊愈后就不建议再服用川贝枇杷膏了，当然，也不要把它当成滋补品。

另外，春天多风，气候干燥，冷热变化频繁，敏感源也多，这些都易引起咳嗽。咳嗽的原因不同，根据表现和症状，可以试试这些食疗方法。

柳叶生姜水。用新鲜的柳叶30克、生姜3片、大枣5个、陈皮5克，煮汤二三十分钟，每天饮用，直至症状消失，这样可以起到止咳化痰的效果。柳叶味苦、性凉、无毒，具有清热、透疹、利尿、解毒的功效。验方中的生姜味辛性温，有发散风寒、化痰止咳功效。

鲜奶杏仁冻。把川贝母6克、杏仁15克、枇杷叶6克、红枣5粒放到锅里，加两杯清水大火烧开后转小火熬煮至剩一杯，取药汁后加柿霜（柿子制成柿饼时外表所生的白色粉末）10克拌匀备用。把一小条洋菜剪碎，加入四杯清水，药汁煮化后加3匙冰糖，融化后加半杯鲜奶、1匙杏仁露拌匀，倒入小杯中凝固即食。

（通讯员 柏佳）

