

预防听力障碍，不要随意掏耳朵

3月3日是第18个全国爱耳日，今年全国爱耳日活动主题为“防聋治聋，精准服务”。长时间使用耳机会不会导致突发性耳聋？如何远离神经性耳聋？药物致聋又是怎么回事？老年性耳聋该如何应对？2月24日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省立医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师孙家强与读者交流。

■高概 记者 李皖婷/文 倪路/图

孙家强 擅长耳聋的外科治疗，如：人工耳蜗植入治疗耳聋，中耳疾病如中耳炎、中耳畸形、耳硬化症等疾病的外科治疗与听力重建手术，周围性面瘫外科手术手术治疗，眩晕外科手术手术治疗，侧颅底肿瘤等手术。



下期预告

中风病人如何康复？

颈椎病、腰椎间盘突出症等骨科系统疾病一旦发作，会给患者带来不小的痛苦，而康复治疗可以通过适量的、定向或者针对性的机体运动配合治疗仪器的使用，帮助患者逐渐恢复机体功能，减轻病痛。康复运动医学科可以医治哪些疾病？中风病人应如何康复？下周五（3月3日）上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市滨湖医院康复运动医学科穆燕芳主任与读者交流。

穆燕芳，副主任医师，长期从事临床一线工作，对康复医学及神经内科方面有丰富的临床经验，尤其对脑功能康复治疗方面有较独到的临床经验及深入的研究。

■苏洁 记者 李皖婷

甲状腺癌复发 老伯不堪其扰

已故举重冠军才力之女因患甲状腺双侧乳头状癌发起网络求助，再次引发人们对甲状腺双侧乳头状癌的关注。据了解，甲状腺癌分为多种，以乳头状癌最为多见。专家提醒，由于甲状腺癌在早期没有明显症状，如果颈部出现无痛肿块，并在短期内迅速增大，同时出现声音嘶哑、吞咽障碍、呼吸困难等症状，就可能是癌变，应尽早到医院诊治。

今年67岁的朱老伯近日在安徽省肿瘤医院接受了右甲状腺癌联合根治术和胸大肌肌皮瓣I期修复术，手术很顺利，术后皮瓣愈合好，不日朱老伯就将出院。20年前，朱老伯被诊断为甲状腺癌，进行了第一次手术治疗。术后10年，甲状腺癌再次复发，并再次行手术治疗。5年前朱老伯再次发现颈前一肿块，并逐渐增大，因未引起进食梗阻、胸闷气喘等不适症状，故未予以重视。1个月前，朱老伯在医院进行右侧颈部肿块穿刺检查，又提示为转移性腺癌，符合甲状腺来源。

“这是一例甲状腺乳头状腺癌二次手术后复发的病人，我只想无论如何要尽全力彻底解决病人的问题。”安徽省肿瘤医院头颈肿瘤外科、乳腺诊疗中心主任王圣应说。经过多学科会诊，最终王圣应带领团队为朱老伯施行了右甲状腺癌联合根治术+胸大肌肌皮瓣I期修复术，手术进行了三个多小时最终顺利完成。

王圣应每周二上午的门诊量均达到100多人次，其中约30%像朱老伯这样手术后残留或复发的病人，约15%为疑难复杂病例。专家提醒，目前甲状腺癌的病因还不明确，但是还是强调要定期体检，因为甲状腺结节或者甲状腺恶变简单的B超就能够检查出来。

■崔媛媛 记者 李皖婷

幼儿高铁突发急症 陌生护士勇敢施救

日前，在去往北京的G30高铁上，一位母亲抱着孩子，忽然大声哭喊求救，“救救我的孩子！”那名幼儿当时已经口吐白沫，并且不断抽搐，看上去已经晕厥。当时，合肥市三院护士张丽因个人身体原因需去北京就诊，恰巧就在列车上，也是她及时赶到事发车厢，救了孩子一命。

“死里逃生”的孩子是跟着妈妈一起，从三河去北京看望爸爸。上车后孩子就出现过吐奶的情况，在出事时，曾吃了一根火腿肠，没过多久就又吐了。

在听到列车广播“车上有没有医务人员，请到13号车厢，有病人需要急救”的紧急求助后，张丽立即起身前往事发车厢，并介绍自己是合肥市三院护士的身份。

张丽随后发现这个两岁左右的男孩正在不断地抽筋，并且脸色发青，于是询问孩子母亲，最近孩子有没有流感、发烧或者呕吐等病史，然后根据情况，张丽判断孩子有可能吸入了异物。

曾在小儿科和五官科工作二十年的护士张丽，根据专业知识，在列车长和孩子母亲的帮助下，把孩子脸朝下，将孩子倒立着抱起来，用海姆立克急救法不断拍打其后背。在持续不断的拍击下，最终一小段火腿肠从孩子的嘴里吐了出来，约有手指甲盖大小。在拍出食物之后，孩子的情况好转，逐渐恢复了意识。孩子成功获救，全车的乘客自发地为张丽鼓掌称赞。

据了解，张丽是合肥市三院医疗资源管理处一名护士，已在该院工作36年，今年9月即将退休。因长年在临床一线岗位工作，于2016年查出肾上腺有问题，身体经常出现不适情况。这次她就是为了确诊病情，才前往北京某医院看病，在列车上遇到了这次突发情况。

■张晓玲 记者 李皖婷

等慢性病，预防老年性耳聋。孕妇孕早期应加强营养、减少感染，孕期应尽可能避免使用耳毒性药物，高危孕妇还需加强自身及胎儿监测，以避免新生儿发生听力障碍。此外，谨慎使用耳毒性药物，预防药物性耳聋。

儿童听力障碍一定要早期干预

读者：如果儿童被确诊为听力障碍该怎么办？

孙家强：如果儿童被确诊为听力障碍就必须实施早期干预，这是患儿康复成功的关键。对于分泌性中耳炎患儿，应进行定期随访和复查，根据听力情况给予观察或药物治疗，必要时手术治疗；对于轻度及中度感音神经性耳聋患儿，除了定期复查听力外，应配戴助听器；对于重度及极重度听力障碍患儿，如配戴助听器无效，可进行人工耳蜗植入手术。对于单侧听力障碍患儿，也要及时进行听觉干预，同时保护好健耳，避免头部外伤以及药物的不当使用，以防健耳听力下降。

选配助听器不会加重耳聋

读者：选配助听器会加重耳聋吗？

孙家强：选配助听器是目前听障患者常用的康复手段之一，不会加重耳聋程度。不过需要注意的是，使用助听器没有严格的年龄限制，从出生数周的婴儿到高龄老年听障人士都可使用。选配助听器需注意：选配前进行全面的听力学检查，根据听力损失性质及程度选配适合的助听器；在正规的听力康复机构选配助听器，不可自行购买，随意配戴；定期调试助听器。

预防外耳道湿疹避免出汗

读者：孩子得了外耳道湿疹怎么办？

孙家强：避免食用或接触变应原物质，避免饮酒及进食海鲜，及时治疗中耳炎及头部的湿疹，改掉挖耳等不良习惯。避免受热出汗及耳内进水，保持皮肤清洁，干爽。小宝宝衣服要宽松，柔软，要棉织品。如发现耳流黄水，及时到医院进行清洗，上药。特别要注意应规范治疗，避免长时间使用耳内抗生素及激素。

“鸣久必聋”说法不科学

读者：听说患有耳鸣将来一定会耳聋，是这样吗？

孙家强：“鸣久必聋”这种说法不具有科学性。因为导致耳鸣健康问题出现的病因很多，既有耳部疾病，也有全身疾病，如心血管疾病、高血压病、糖尿病、脑外伤，而这些疾病所导致的耳鸣多是人体机能出了问题，不一定是耳朵器官有问题，所以不能说耳鸣一定会导致耳聋。

预防听力障碍，不要随意掏耳朵

读者：如何预防听力障碍？

孙家强：如果家族中有耳聋成员，要引起重视，可进行耳聋基因诊断确诊是否为遗传性耳聋，以采取措施避免其他成员出现耳聋。积极预防和治疗中耳炎。防止污水、异物进入外耳道，不要随意掏耳，注意耳部卫生。一旦发生中耳炎，及时就医。尽量远离噪声或减少噪声暴露时间，预防噪声性耳聋。老年人应建立健康的饮食、生活习惯，积极治疗高血压、糖尿病、高血脂

新学期到来，孩子还坐第一排吗？

从细节关注儿童身高，这些长高“诀窍”家长要牢记

新学期到来，合肥市民王女士有些郁闷，因为学校按身高排座位，她的女儿涵涵（化名）毫无悬念的继续坐在了第一排座位。8岁的涵涵今年上小学二年级，身高勉强达到118厘米，比同龄孩子矮了不少。王女士着急的带着涵涵去医院咨询医生。

2月25日，安医大二附院开展儿童身高公益大讲堂+义诊活动。据安医大二附院儿科主任医师刘德云介绍，身材矮小是临床常见的一种症状，如果家长重视不够或者观念错误，可能会导致很多矮小患者错过最佳诊治时期而抱憾终身。

据介绍，如果家长发现孩子有以下表现，应引起重视：1、孩子比同龄人矮半个头以上；2、长得慢，一条裤子穿两三年；3、根据2~10岁儿童身高公式：身高=7x年龄+70(cm)，低于上述结果5~10公分即属于偏矮。

影响身高的因素有很多，虽然孩子的身高主要靠父母遗传，但后天的努力也很重要。平衡多样化的饮食、合理的运动都是激发孩子长高的后天因素。每天要保证喝250—500毫升以上的牛

奶；1—2个鸡蛋；适量的各种肉类、谷类及水果蔬菜等。微量元素也是人体生理功能所必需的。此外，鼓励孩子多做引体向上的运动，如跳跃、跑步、摸高、打球、跳绳等；督促孩子每天至少进行20—40分钟的有效运动时间，在这段时间孩子的心率达120—140次/分，出汗，发热，面色红润。

生长激素分泌量在晚9点—早9点是早9点—晚9点的3倍；在晚上入睡后45—90分（深睡眠），分泌高峰充足的睡眠有助于身高的增长和青春期高速增长。一般来说，儿童每天要确保有8小时以上的睡眠时间。

刘德云特别提示，孩子不宜多吃零食、偏食、挑食，少吃快餐食品、油炸食品、保健品，也切忌盲目购买不知成分的“增高”药，也不要盲目给患儿“补品”。

特别要注意的是，矮小身材儿童明确诊断后，有部分儿童需要应用生长激素，但必须进行正规的系统的检查，才可用药。

■郑慧 记者 李皖婷