

“小鲜肉”杨洋曾耳聋？

加班忙，小心忙“坏”耳朵

故事 |

家庭主妇再战职场，耳朵先“罢工”

34岁的刘女士是名家庭主妇，也是两个孩子的妈妈。在家相夫教子，把孩子拉扯大后，刘女士又选择了重回职场。但她已明显跟不上工作节奏，再加上还要照顾家里，忙碌的工作和生活压得她喘不过气来。

刘女士也不知道，自己从什么时候起出现了耳闷、耳鸣症状。拖了段时间

后，耳鸣越来越严重，直到有一天早上，刘女士发现，自己听不到声音了。在医院，刘女士被诊断为突发性耳聋。

这样的患者在长沙市中心医院耳鼻喉科并不少见。今日女报/凤网记者从该院了解到，自11月1日—20日，该科平均每天都会接诊至少5例咨询听力障碍的患者，其中已确诊12例耳聋患者。

现象 |

熬夜也能让人累到耳聋

“以前，突发性耳聋被认为是中老年性疾病，发病年龄一般在40-60岁之间。”长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科主管护师谭粤湘介绍，随着生活压力的增大，越来越多的青壮年病人出现，白领、大学生甚至中学生都成了“主流”患者。

谭粤湘认为，大多数人都只知道熬夜会导致免疫力下降，却不知道还会损伤听力。突发性耳聋患者听力会明显下降，而下降过程有时只持续很短的时间，一些人几分钟前还好好的，但一下子就什么都听不见了，也有的人听力下降会

专家 |

突发性耳聋最好在发病一周内治疗

“一般来说，耳聋的分类按病变部位及性质可分为三类，即传导性聋、感音神经性聋和混合性聋，所以面对突发性耳聋，我们首先要判断病因。”长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师周定刚介绍，突发性耳聋发病比较急，通常是几个小时或者一两天时间。症状除了听力下降，常伴有晕眩、耳闷、耳鸣，耳朵里有“嗡嗡声”。

然而，对于突发性耳聋来说，发病程度也有轻有重。周定刚解释，听声音比较费力，或得调高音量，一般是轻中度的。打电话突然什么都听不到，这就是比较重了。

如果发病一周内及时治疗的，约80%的

逐渐加重。

在不少耳鼻喉科专家看来，突发性耳聋患者有个共性：喜欢熬夜、工作压力大，劳累，不注意休息。谭粤湘告诉记者，人长期压力过大和过度疲劳，会导致负责给听力系统供血的血管收缩、痉挛，形成血栓，导致听力系统缺血、缺氧，从而严重损伤听力。此外，病毒感染也会引起突发性耳聋，其中最常见的是流感病毒。谭粤湘提醒，突发原因不明的听力下降，若不及时治疗，可能造成永久性耳聋。

病人可以恢复听力，发病两周后再治疗效果就差一些。

除了生活习惯等因素，周定刚认为还有很多因素也在伤害着我们的听力，比如嘈杂的环境、不正确的用耳方式等。

另外，持续的较低能量的声能也可以导致听力下降。“在门诊就诊的患者中有不少高中学生是因为经常听随身听引起的听力下降，导致在之后的高考中不能顺利通过体检的耳语测试。还有很多商界的忙人，有的人一天接听电话就有一百多个。”周定刚说，往往是这些看上去不经意的生活习惯，也在慢慢地损伤听力。

支招 >>

“高压”环境，你需要这样保护听力

那么，该如何保护听力、预防疾病呢？专家提出几点建议。

1、享受“慢生活”。工作节奏慢一点，别熬夜，避免劳累，注意休息。

2、别频繁使用耳机，使用时注意控制音量，每次使用不要超过1小时。现在不少年轻人喜欢边戴耳机边走路，时间一长，当心耳朵受伤。

3、饮食清淡点，少吸烟喝酒，特别是有耳鸣症状时更需控制。

4、唱K、泡吧或开车放音乐，音响音量不要太高。

5、重视每年一次的体检，听力下降有可能与糖尿病、心血管疾病、甲亢等其他毛病有关。

6、别老掏耳朵，以免引起炎症，造成听力下降。

7、应尽量避免应用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等。

小科普 >>

乙肝患者的用药须知

文/陈立华（湖南省儿童医院肝病中心）

1、避免大量雷同用药。抗病毒药物用量过大，可能会造成药物性肝损害。一方面会加重肝脏的代谢负担，另一方面还会因此产生耐药性。

2、合并其他疾病，避重就轻。使用抗癆药物、抗肿瘤药物、某些抗生素和驱虫药要特别注意其对肝脏的损害。在乙肝治疗的过程中，如患者合并有其他疾病，应采取避重就轻的原则，如果其他疾病严重于乙肝时，应先在医生的指导下治疗其他疾病。

3、不可擅自停药。不少患者在治疗过程中，因工作忙等原因用药不连贯，想起来就吃一下。更有甚者自我安慰地认为乙肝治疗就是简单用一些护肝药。专家指出，这种敷衍治疗无法保证药物在血液中恒定和有效的浓度，从而难以控制疾病发展。

别慌张！婴儿抽搐巧处理

文/方红军（湖南省儿童医院神经二科）

小孩子在发高烧时，容易出现抽搐，所以及时帮助宝宝退热是可以避免抽筋的。在医生到来前，家长也可以试试这样的办法：

首先，一定要马上把宝宝平放在床上，头偏向一边稍微向后仰，颈部要稍微抬高一些，再把宝宝的衣服领口等解开；其次，要尽快把宝宝口鼻咽喉的分泌物和呕吐物清理干净，让宝宝的呼吸道保持通畅。抽搐时为了不让牙齿咬伤舌头，可以用一些纱布或布条包一些压舌板或筷子放在宝宝的上下牙齿间，而且还要用手掐宝宝的人中和合谷；最后，一定要避免因为剧烈的抽搐而跟附近的一些硬物发生碰撞，从而导致婴儿受伤。



国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤网精心打造

找家政服务 上凤网e家



被约束在繁琐的家务中了么？

没关系，**凤网e家**

这里有专业的保姆、月嫂、保洁、育婴师……

解决您的后顾之忧！



手机扫描二维码
下载凤网e家APP



手机扫描二维码
关注凤网e家微信平台

服务热线：400 0731 308

服务时间：9:00~20:00