

# 州医院开展“爱耳日里说爱耳”义诊



本报讯 3月3日是第18个全国“爱耳日”，也是第4个“国际爱耳日”。为方便耳科患者就诊，响应今年爱耳日主题“防聋治聋，精准服务”，州人民医院耳鼻喉头颈外科开展了“爱耳日里说爱耳”义诊活动。

此次义诊共免费检查患者114人次，其中耳科检查44人次，耳内镜检查26人次，电测听24人次，助听器验配4人次，共减免费用约5200元。此次活动中最大年龄参与者为79岁，最小年龄为9个月。医务人员还向患者及家属讲解了保护耳部健康小知识，受到了广大群众的一致好评。

## 州医院耳鼻咽喉头颈外科简介

甘孜州人民医院耳鼻咽喉头颈外科是我州及周边少数民族自治州中唯一集医疗、教学、科研为一体的州级重点临床科室，目前拥有医护人员20人，其中具有正高级职称的专业技术人员2人、副高级职称的专业技术人员2人、中级职称的专业技术人员3人。科室具备独立的门诊诊断室、门诊治疗室、内镜检查治疗室、听力检测室、变态反应检测室、多导睡眠监测室，开放床位37张。配备有鼻内窥镜及其手术器械、耳鼻咽喉科显微镜、电子纤维鼻咽喉镜、耳鼻咽喉科手术动力系统、耳内镜及其手术器械、支撑喉镜及

喉显微手术器械、耳显微手术器械、等离子治疗系统、微波治疗系统、纯音测听、声导抗检测仪、多导睡眠图检测仪等先进设备。通过多年发展，耳鼻咽喉头颈外科不但能够完成各种常见病、多发病的诊治，还对一些疑难病的诊治积累了相当的经验，并且开展了一些较难的手术，技术实力在本地区处于领先地位。目前科室能开展耳内镜检查及治疗、鼻内镜检查及治疗、纤维鼻咽喉镜检查及治疗、听力检测及助听器验配、变态反应性疾病检查及治疗；耳科能开展外耳良恶性肿瘤切除术、耳前瘻管切除术、耳廓假性囊肿切除术、

### “爱耳日”的由来

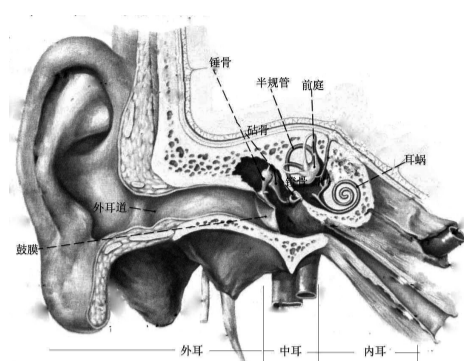
您知道“爱耳日”的由来吗？耳聾一直困扰着人类，成为最常见的疾病之一。世界卫生组织预估全世界有3.6亿人患有听力损失。2006年我国第二次残疾人抽样调查表明，全国听力残疾2780万人，约有80万重度、极重度耳聾，且每年新增先天性聾2~3万名。而耳聾病因、耳聾预防和康复知识的科普工作在我国显得比较薄弱，如何让更多的人重视，以减少耳聾发生率迫在眉睫。中国“爱耳日”的诞生离不开各级领导、相关组织和相关从业人员（听力学、耳聾特教等）的共同努力，确立全国“爱耳日”的想法在1998年初基本达成共识，包括中国残联、卫生部、教育部、民政部、全国妇联等10个有关单位主管的领导及部分听力学界、特教界的知名专家经过座谈后，达成共识，明确了确立全国“爱耳日”的重要性。1998年3月全国“两会”，在政协九届全国委员会第一次会议上，万选蓉等十六名委员正式递交了《关于建议确立“爱耳日”宣传活动的提案》，引起有关部门的高度重视，卫生部领导立即做出答复：“卫生部

办公厅将会同有关部门共同商议，以求全社会共同参与，把耳聾预防工作做好”。确定每年的3月3日为全国“爱耳日”，自2000年开始施行。自从2000年开始每年的3月3日在中国会有个“爱耳日”的活动，随着我国“全国爱耳日”（national ear care day, NECD）活动的开展、对外交流的加强以及对世界各国影响的扩大，多个国家和国际组织的共同推动下2013年3月3日，世界卫生组织（WHO）“爱耳日”的3月3日确定为“国际爱耳日”（international ear care day, IECD）。到今年已经是第十八届中国“爱耳日”，第五届“国际爱耳日”。曾有专家论证，如果“爱耳日”活动能够实施，每年仅7岁以下儿童药物中毒性耳聾至少可以减少1~2万名。自2000年确立全国“爱耳日”，耳聾预防的公众宣传、全民的爱耳意识都有所提高，但科普宣传力度还不够。“爱耳日”的宗旨：科普耳聾危害、了解致聾原因，加强耳聾预防的公众宣传，增强全民的爱耳意识，降低耳聾的发生早发现、早干预、早康复的理念。

### 耳部健康知识

## 耳朵的功能和耳聾的常见原因

耳的主要功能是听觉（耳蜗·感受声波）和平衡（半规管前庭·感受头部位置变动刺激）的感觉器官，另外耳廓对于美观也起着作用。人耳由外耳、中耳和内耳三部分组成。耳廓收集声波，声波通过外耳道传入中耳的鼓膜，鼓膜产生振动，并通过听骨链（锤骨、砧骨、镫骨组成）传导放大，将振动传到内耳，引起耳蜗内淋巴的振动，刺激内耳毛细胞的感觉器，听觉感受器兴奋后所产生的神经冲动沿位听神经传到大脑皮层的听觉中枢，产生听觉，上述听觉通路上任何一个部位出现问题都可引起耳聾。半规管和前庭内有感受头部位置变动的平衡觉感受器，前者引起旋转感觉，后者引起位置感觉和变速感觉。前庭及半规管问题会引起头晕、恶心、呕吐、出汗等。只有明确了导致耳聾的常见原因，才能



针对病因做好防护，导致耳聾的因素很多，常见的遗传因素、噪声暴露、耳毒性药物、感染炎症（病毒或细菌感染）、肿瘤、外伤以及先天性原因等。

## 减少或规范耳毒性药物的使用

所谓耳毒性药物是指那些有可能造成前庭神经和耳蜗神经损伤或内耳结构性损伤（如毛细胞）的药物，导致暂时或永久的听力下降和耳鸣，伴耳聾或伴有前庭中毒症状为眩晕、平衡失调等的一类药物。已知的耳毒性药物有近百种，常用者有氨基甙类抗生素（链霉素、丁胺卡那霉素、新霉素、庆大霉素、小诺霉素、阿米卡星等），抗癌药（长春新碱、

2-硝基咪唑、顺氯铂铂）、抗疟药（奎宁、氯奎等）、利尿剂（速尿、利尿酸）、抗肝素化剂（保兰勃林）、钆化制剂（反应停）、抗生素如太能等。2000年，卫生部颁布了《常用耳毒性药物临床使用规范》，规定了30种耳毒性药物的使用标准，加强耳毒性药物的使用管理，指导医生正确、规范地使用药物，减少药物性聋的发生。

## 耳部有问题应及时就诊

当您耳部出现不适时，如听力下降、耳部疼痛、耳鸣、耳闷、眩晕、耳流脓性分泌物、新生物等症时，需要到医院而且最好是耳鼻喉科的医院及时就诊。医生常常根据患者的主诉（主要不舒服的症状及持续时间）做出初步的判断，因此所提供的疾病症状很重要。患者就诊时应简要和有重点地描述耳部的症状，如：耳部主要的不适症状，发生的时间，就診前都做了哪些检查和相应的治疗，效果如何。描述耳部疼痛时应告诉医生耳部疼痛之前是否有感冒、乘坐飞机和外伤史，疼痛的性质和持续时间，是否合并耳流脓及血性分泌物等；听力下降是否突发或渐进性的，是否伴有耳鸣和眩晕，是否有家族遗传病史，是否接触强噪声或噪声环境工作，

是否使用耳毒性药物，血糖血压和血脂情况；耳鸣的持续时间、性质和音调，是否与脉搏频率同步等，是否失眠、是否有焦虑或抑郁病史；如外耳道分泌物，其量、性状（如脓性、血性）、是否有异味，是否有面瘫、发热、头疼、是否已停止流脓（干耳）以及是否伴有恶心呕吐等；眩晕是否为旋转性，有无颈椎病病史，是否与头部变动有关，外伤史，心血管病史等；耳部或耳周出现包块的时间，生长速度，是否有血性分泌物及疼痛等。另外，别忘了把既往就诊的资料如听力、耳镜图和CT片等原始资料带上。上述内容也是每个耳科医生需要了解或掌握的内容。（本栏均由州医院耳鼻咽喉头颈外科 供稿）

## 泡脚养生好处多

上班一族，尤其是长时间蹬高跟的MM，对脚的疼爱也是很重要的。俗话说：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰”，适时泡脚对身体血液循环很有帮助，不仅对普通女性，孕期妈妈同样奏效！当然，泡脚泡多久也是有讲究，马上为你一说明。

- 1. 促进血液循环  
从生理理论看，脚离人的心脏最远，而负担最重，自古就有人的第二心脏之说，也最容易导致血液循环不好。医学典籍有记载“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰”。对于手脚冰凉的人，泡脚是一个促进血液循环的最好办法。
- 2. 刺激足部的穴位、反射区和经络  
按压脚步还能反射出相对应的肝脏是否有问题，做足疗时，按摩师点压我们的脚时，会感觉疼痛、酸胀，而按完之后，会感觉浑身轻松。脚底有6条主要的经络，泡脚能刺激这六条经络，有利于活血。
- 3. 辅助治疗疾病  
早在几千年前，中医就很重视对双足的锻炼和保养，并运用足部泡脚按摩（足疗）来防病治病。民间有俗语称“富人吃补药，穷人泡脚”，由此可见泡脚的作用之大。现代人长期待在空调房内，并且喜爱吃凉的食物，所以部分人会



体内多寒湿，而通过泡脚能加速体内排寒。  
4. 改善睡眠，消除失眠症  
坚持泡脚对改善睡眠也有不错的作用。用43摄氏度的水浸泡双足30分钟，能使血液中的乳酸降低。而且，足部有丰富的神经末梢和毛细血管，用热水泡脚

对神经和毛细血管有温和良好的刺激作用。这种温热刺激反射到大脑皮层，对大脑皮层起到抑制作用，从而改善睡眠，消除失眠症。泡脚能使足部的血液流速和流量增加，从而改善心脏功能，降低心脏负荷，促进新陈代谢，还可调节经络和气血。

## 女性体检不要错过最佳时间

日常生活中，无病无痛就是健康的思想，导致很多疾病的潜伏也浑然不知。如今，疾病的不治之症，其实是在晚期才发现要去治疗，很大程度上说，自己是帮凶，是危害健康的罪魁祸首。因此，定期的健康体检很重要。另外，要学会去读懂自己的身体反馈的信息。因为身体是动态的系统，无时无刻都在发生着变化，对于身体出现的异常，是没有办法通过肉眼看出来的，只有借助健康的体检设备，才能更好地防范。  
一年之中唯有春秋两季是做女性健康体检的最佳时间，由于这两个季节里气候适宜，人体的各项机能都处于最佳状态，也最能够反映出身体的真实情况，所以春秋两季进行一次女性体检，可以精准排查各类女性常见病，尤其是某些疾病的早期征兆，防止严重妇科病的发生，节省大量的就医费用，也可以大大提高女性生活质量。  
一般情况下月经干净

3-7天后是女性体检最佳时间，凡需要通过子宫腔的检查操作，如放节育环、子宫输卵管造影宫腔镜检查、输卵管通液等，总要在月经干净后3-7天且无性交才能进行。是因为经期刚过，子宫内膜尚有创面，进行检查操作，易将体外或阴道、宫颈口的病原菌带入宫腔，引起感染和并发症。在月经干净3-7天，旧的子宫内膜已经脱落干净，新的子宫内膜已开始生长，正是子宫内膜厚度适中之时，此时操作，就不会损伤子宫内膜而引起多量出血。  
一天之中女性健康体检最佳时间，女性体检时间最好选择在早上，保证检查结果更精确。一天之中，最好选择在早上或者上午进行妇科检查，因为经过晚上的休息，身体各项机能趋于最佳状态，更容易进行疾病的筛查，而如果选择在下午，不仅有些检查不能够进行，而且身体可能由于白天的工作正处于疲惫状态，容易造成某些疾病的误诊或者漏诊。

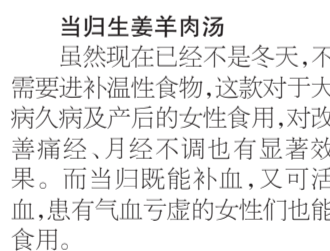
## 女人吃这些食物补血

春季的来临，正好是女性们展示亮丽肌肤的时候，一些补血食物也需要间隔的进补，这样才能让自己的肌肤变得红润又有光泽，下面健康达人推荐春季女人吃什么食补血，杞子阿胶蜜枣炖鸡切记不可错过。

阿胶蜜枣炖鸡  
这款食谱，其中阿胶是一个既能补血又能养心安神的材质，加上炖鸡吸收了其中一些精华，养颜和适用于气血两虚的女性，有头晕和失眠症状的女性们最合适了，且用料和制作方法也非常简单。



当归生姜羊肉汤  
虽然现在已经不是冬天，不需要进补温性食物，这款对于大病久病及产后的女性食用，对改善痛经、月经不调也有显著效果。而当归既能补血，又可活血，患有气血亏虚的女性们也能食用。



红枣桂圆  
红枣中富含了很多的维生素已经氨基酸，不少老中医都认为红枣的性质较暖，养血和补气都很适合，加上在经期结束后，能增加血液中红血球的含量，增强骨髓造血功能，使脸色红润。和桂圆搭配，不但补血养气，还可以养颜美容。



## 泡脚要掌握好“火候”

泡脚最好的时候应该选在晚上9点钟左右，这个时候泡脚最补肾。因为此时是肾经气血比较衰弱的时候，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。晚上泡脚还能消除白天神经的紧张感，让劳累的肾脏得到休息，人也会感到更舒适。  
泡脚泡多长时间最好？  
1. 时间不能太长，最好控制在15—20分钟  
泡脚时间过长的话，容易导致双脚的局部血液循环时间过长，从而造成心血管超负荷。而且秋冬季节，皮肤如果在热水中浸泡的时间过程的话，还容易导致

皮肤变得干燥。  
2. 水温不能太高  
泡脚并不是水温越高越好，最佳的水温应该控制在50℃以下，并且要热而不烫，感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。有一定温度的水温能起到刺激穴位、治病、养生、强身的作用。  
孕妇可以泡脚吗？  
孕妇是可以泡脚的，睡前用热水泡脚能促进脚步血液循环，避免小腿肿胀，消除疲劳，改善睡眠。但孕妇泡脚要注意以

下几点。  
1. 泡脚时间不宜过长，以15~30分钟为宜  
孕妇泡脚的时候要控制好时间，一般为15~30分钟左右即可。因为在泡脚的过程中，人体血液循环加快，心率也比平时快，时间太长的话，容易增加心脏负担。另外，由于更多的血液会涌向下肢，体质虚弱者容易因脑部供血不足而感到头晕，严重者甚至会发生昏厥。孕妇泡脚的时候要注意自己的身体状况，如出现胸闷、

头晕等状况，应暂停泡脚，躺在床上休息。  
2. 饭后半小时不宜泡脚  
吃完饭后，人体内大部分血液都流向消化道，如果饭后立即用热水泡脚，本该流向消化系统的血液转而流向下肢，时间长了会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此，最好吃完饭过1小时后再泡脚。  
3. 避免用中药泡脚  
孕妇泡脚时用清水即可，不要使用药物熏蒸，容易导致流产。  
4. 不要去做足疗  
孕期不要去做足疗，并且不要随意按摩脚底，因为足底有子宫反射区，容易引起流产。

