

健康话题

# 小心!别让坏习惯“偷走”听力

本报记者 段涵敏 通讯员 周瑾容

近年来,各种娱乐和高科技产品使我们的生活越来越丰富。可是,在享受生活的同时,不经意地也在损害我们的耳朵。

3月3日是全国爱耳日,今年的主题是“爱耳护耳,健康听力,从初级保健抓起”,省人民医院耳鼻喉科专家提醒,长时间K歌、蹦迪、泡吧等不规律、不健康的生活方式,正成为偷走听力的隐形“杀手”。

## 时尚习惯正考验耳朵

小彭同学上网一通宵,第二天早上接电话发现右耳声音很小,且出现蝉鸣样叫声,到医院门诊检查,诊断为突发性耳聋,需要住院治疗。这不是孤例。专家表示,一些人通宵玩游戏、通宵打麻将以及长期紧张疲劳工作,造成睡眠严重不足,易使血管处于紧张状态,导致内耳供血不足,患上突发性耳聋。这已成为年轻人听力损失的重要原因之一。

时下,在公共汽车内、地铁里、大街上等场所用Mp4、手机等耳机听音乐成为一种时尚,殊不知,人们在陶醉于迷人的音乐世界时,他们的耳朵正经受严峻考验。

省人民医院耳鼻喉头颈外科主任肖旭平建议,坐公共汽车的时候最好不要戴耳机。因为一般建议耳机音量为60分贝以内,80分贝为上限。但公共汽车本身噪音可以达到80分贝,这时要不断调高耳机中的声音。如此长久下去听力就会出现渐进性的慢性损伤,就像温水煮青蛙一样,当发现的时候已经比较严重,很多情况没法再恢复到正常水平。

同样高强度声音的环境还有歌厅、迪厅、舞厅等,其音响强烈激昂,噪声都高达90—100分贝。人如果经常身处其中,易出现头痛、失眠、食欲减退等不良反应,同时还会造成耳鸣、耳聋。

## 擤鼻涕不当易引发中耳炎

在医院的门诊急,有时一天能碰到五六位家长带小朋友因耳朵痛来看病,仔细问病史,小孩常有感冒、流鼻涕等症状,家长常反映孩子不停地流鼻涕、擤鼻涕!原来,耳朵痛是感冒、擤鼻涕方式不当引起的中耳炎。

俗话说五官息息相通,所以耳朵常常受到“左邻右舍”的影响。肖旭平解释,当使劲往外擤鼻涕时,会使鼻腔压力骤然增加,而鼻腔是经过后部的咽鼓管与中耳相通的,当鼻腔里的脓性分泌物及细菌通过咽鼓管在一瞬间被挤压到中耳腔内,就造成中耳感染,从而出现耳痛、耳闷等症状。

由于小儿咽鼓管比成人短、宽、直,更易将脓性分泌物擤入中耳腔,特别是耳痛症状



3月5日,长沙市天心区文庙坪社区,志愿者在认真地教社区居民做护耳操。当日,该社区开展雷锋日爱耳护耳活动,举办知识讲座,并为100余名居民免费进行听力检测。

本报记者 田超 实习生 李梦 摄影报道

轻者,误以为这仅仅是感冒症状,加上孩子表达不清,而延误治疗,严重时会导致患儿听力下降、鼓膜穿孔,甚至耳朵长期流脓,出现眩晕、面瘫、脑膜炎等并发症。

如何避免感冒鼻引起的中耳炎呢?专家介绍,可先吸一口气,再用一个手指轻轻地压一侧鼻翼,然后将气从另一侧鼻孔慢慢擤出,注意动作要轻而慢,不能用力太大。两边鼻子轮流擤,千万不可将两侧鼻翼同时捏住。另外,感冒后要注意充分休息,多喝水,多吃流质食物,用淡盐水喷鼻冲洗等。必要时,可找耳鼻喉科医生就诊。

## 过半的听力残疾可以避免

根据世界卫生组织数据显示,超过50%的听力残疾都可以通过“耳科初级保健”来得以预防和避免。省人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师刘斌博士认为,今年爱耳日宣传主旨,就是呼吁公众用最有效最简单最可行的措施,即自己可以做的到的、比较简单的方法可以预防听力损伤、保护听力。

日常生活中,如何做好耳的初级保健呢?专家提醒,耳部感染是儿童耳聋的最大杀手,所以首先要防止耳朵发炎。除了感冒等一些疾病引起的鼻咽炎增多,婴儿吐奶或呛奶时,细菌也容易从耳咽管进入到中耳。因此给婴儿哺乳时姿势要正确,避免躺着喂奶,应把

婴儿抱起来,取半卧位哺乳。如果母乳过于充足、压力过大,可按住乳房控制奶量,以免婴儿来不及吞咽而误入耳咽管。用奶瓶喂奶时,奶瓶不宜举得太高,奶嘴孔也不宜太大,吃完奶把孩子抱起来轻轻拍背,使胃里的空气及时排除避免吐奶。

此外,在给小孩淋浴、洗头或带孩子游泳时,注意不要让污水进入耳道内;如果不慎有水进入耳朵,把头偏向该侧、小心牵扯耳廓让水流出。告诫儿童不要在水质差的场所游泳及跳水,游泳后,一定要清洁耳道内的污水。不要把任何异物放入外耳道中,以免发生意外。若发生应及时就医,不能随意自行强行取异物,同时也不要养成随意挖耳习惯。

儿童以及青少年,特别要预防噪声致聋问题,尤其长时间戴耳机会有高频听力下降现象。年轻人在使用耳塞式耳机听音乐时要把握好“60原则”,即音量不要超过最大音量的60%,连续佩戴时间不要超过60分钟。为避免药物性耳聋,要慎用抗生素,在使用药物之前一定要仔细阅读说明书,并在医生指导下科学使用。

腮腺炎、脑膜炎、麻疹等是造成耳聋的常见疾病,这些疾病一旦发现要及时治疗,尤其腮腺炎是造成单侧感音神经性耳聋最常见的原因。因鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等引起听力下降,应及时就医,一般情况下可通过治疗使听力尽快恢复。

# 患肝癌7年,他依旧生龙活虎

永州法官创造抗癌奇迹

本报3月5日讯(记者 段涵敏 通讯员 彭芳 彭璐)与肝癌抗争了7年多,50岁的刘有元依旧生龙活虎,坚持在基层工作第一线。若不是近日来到省肿瘤医院手术,壮硕的身材叫外人根本看不出他是个肝癌病人。之所以能创造这样的奇迹,该院肝胆胰内科主任许若才认为,除了先进的治疗技术和理念外,病人积极乐观的心态同样至关重要。

刘有元是永州市的一名基层法官,2006年6月,他在省肿瘤医院确诊为肝癌,中偏晚期。因为肝脏上两颗肿瘤分布在脏器两端,手术难度较大,医生建议他采取更为先进的射频消融治疗。这是一种微创技术,通过导管将射频头直接伸入肿瘤位置,利用高频振动产生热量,直接将癌细胞杀灭。

相比副作用大、恢复时间长、费用昂贵的全身麻醉,许若才一般会建议病人采取局部麻醉,虽然过程中会感受到高温带来的痛楚,但“咬咬牙就会过去”。刘有元便是

这类咬咬牙便能过去的人。这种手术最多时在他身上插进4根导管,每根导管头部最高温度可达80—100℃,在那高温的一瞬间许多病人都痛苦难耐。虽然衣服每次都被汗水浸透,但刘有元都是在和医生的“谈笑风生”中顺利完成手术。

2006年第一次手术后,由于良好的治疗效果,刘有元的病魔足足被压制了6年多。第二次手术时,他已经“轻车熟路”,术后第二天便返回工作岗位。最近,是他第三次来医院复查,情况并不乐观,肝脏再次出现一个肿块,比之前的都要大。不过,凭借射频消融技术,他又生龙活虎起来。

“健康的心态对癌症病人至关重要。”许若才认为,刘有元之所以能健康生活到现在,关键是乐观积极的心态,以及不畏艰苦的毅力。目前,该科肝癌患者中,存活10年以上的并不罕见,刘有元也有望继续突破自己,创造新的纪录。

# 一个拥抱甚至大笑,都可能骨折

“星星的孩子”患上罕见病

本报3月5日讯(记者 段涵敏 通讯员 姚家琦)一个拥抱,甚至大笑都有可能骨折,怕见阳光、极易晒伤、只有在夜晚才会感到自由的白化病患儿,因发病率万分之一、甚至十几万分之一,而且只有不到1%的特效治疗方法,仿佛来自遥远的外太空,被称为“星星的孩子”。

2月28日是国际罕见病日。2月27日,省儿童医院发布2004年—2013年住院患儿病种统计结果显示,10年间,医院收治的罕见病前10位分别为成骨不全症(俗称“瓷娃娃”)、血友病、先天性胫骨假关节、进行性肌营养不良、白化病、瑞特综合征、克罗恩病、结节性硬化症、黏多糖贮积症、苯丙酮尿症,其中“瓷娃娃”208例高居榜首。

省妇幼保健与优生优育协会发布信息行为儿科专业委员会主任委员钟燕教授表示,约有80%的罕见病由遗传缺陷引起,即便

夫妻二人都健康,也有可能孕育一个患有罕见病的孩子。早期发现、早期干预是罕见病防治的最佳途径,例如血友病、苯丙酮尿症都可以在孕前、孕期筛查,出生后还可做新生儿疾病筛查,进行早期干预。钟燕表示,婚检、产检可以对优生优育起指导性作用,尤其是家里已经有了罕见病患儿的,在生育第二胎前一定要到专业机构进行专项检查,将家族病史告知医生,指导生育。

据悉,目前罕见病的诊疗措施和理论研究处于初级阶段,绝大多数基层医务人员对罕见病认知缺乏,而罕见病患者对自己的疾病也了解甚少。国际上仅有约1%的罕见病有特效的治疗方法,在我国注册的罕见病药物微乎其微,且价格昂贵,很多患者家庭无力支付。钟燕呼吁社会多关注和理解罕见病患者,为他们提供支持和帮助。

# 免费为社区居民检查眼疾

本报3月5日讯(记者 段涵敏)今天是学习雷锋纪念日。长沙爱尔眼科医院的专家来到长沙市天心区青园街道湘园社区,拉开了该区“邻里守望”学雷锋服务百姓健康活动的序幕。

据介绍,该活动为期60天,眼科专

家和天心区10个卫生服务中心公共卫生人员,将深入该区各街道社区,为近万名社区居民群众免费提供白内障、眼底病等眼疾健康检查,开展眼保健知识教育,符合手术指征的贫困眼疾患者还可申请公益救助。

# 3.6亿多元冬春救助金下拨

本报3月5日讯(记者 沙兆华 通讯员 罗政)记者今天从省民政厅获悉,我省昨天下发了今年以来第二笔冬春救助金7000万元。至此,全省共下拨中央和省级冬春救助金3683亿元,帮助解决全省受灾地区受灾群众冬春期间的口粮、取暖衣被等基本生活困难问题。

今春以来,我省大部分地区气温骤降,出现了大面积低温雨雪天气,

给湖北、湘西、湘南、湘东南地区群众的生产生活造成一定程度的灾害。省民政厅要求各地结合冬春救助工作,切实做好低温雨雪的防范和救助工作,落实棉被、棉衣、粮油食品等救灾物资采购、储备,及时将救灾款物发放到受灾困难群众手中。到目前,各级民政部门已向受灾严重地区下拨棉被5000床、棉衣3000件。

# 省直妇工委慰问留守儿童

本报3月5日讯(记者 沙兆华)今天是学雷锋纪念日。上午,省直妇工委率省直各单位妇委会干部赴湘阴县,为该县文星镇黄金学校的留守儿童及特困学生母亲送去慰问。

黄金学校有小学生380名,其中180名是留守儿童。为了使孩子们健康成长,该校从饮食、住宿及心理辅导等方面加强管理,使孩子们得到周到照

顾。此次,省直妇工委号召省直各单位妇委会献爱心,募集善款9万元,向黄金学校捐赠7万元,为40名留守儿童购买学习用品,并为10位特困学生母亲送上慰问金,让他们感受到社会关爱。

“爱是听不到的语言,爱是能体会到的感觉。”4年级的小慧领到了新书包和新文具,高兴地说:“终于有新书包了。”

◎责任编辑 李军 实习版式编辑 张欣歌

## 身边的感动—— 践行核心价值观 传递社会正能量

# 43份捐款,全班的爱心一个不落

司念伟 徐亚平

### 【事件】

宁夏、河南、江苏、广东……随着最后一笔捐款到账,统计结果让大家心头一震:全班44人,43份捐款。2月底,收到全班同学七拼八凑的8440元钱,坚强的马威热泪盈眶。最近,这群同学之间互帮互助的爱心故事,在湖南理工学院引起了不小的轰动。

今年大年初五,年级辅导员蔡妍突然接到马威打来的电话:父亲去年因病去世,母亲大年初一突发脑溢血,目前家里已欠了十几万元的债务,无奈之下向学校申请援助。

家住汨罗市白水镇的马威,家庭本来就不富裕。2010年上大学的时候,父亲生病,2013年6月去世,不但用光了家里的钱,还向亲戚借了5万多

元。为了减轻家庭负担,马威放弃了考研,去年第一批用人单位来学校招聘,他毅然报名,被长炼机修分公司录用。马威本以为靠自己的努力,能逐步缓解家庭困难;不料母亲又病倒了。给母亲治病,已经花掉了8万多元的医药费。

蔡妍找到马威所在的机械电子工程1班几位同学,商量着怎样帮他,最终决定,班上同学先捐点钱。为了照顾马威的感受,班长易文和周振江商定不在班级群里发信息,以寝室为单位口头传达。

忙考研,找工作,做毕业论文,全班43名同学分布在全国各地。可捐款通知发下去不到3天,来自四面八方的爱心汇到了学校。“全班行动起来,只是为了让马威能感觉到,在遇到困难的时候,他不是孤零零的一个人。”周振江对记者说。

同寝室同学范永斌,每天晚上睡得早,马威为

了家里的事,经常电话打到很晚,为此两人一度闹起了“小矛盾”。可这次范永斌出手就捐了1000元。

周振江、汤慧同学到处奔走,又为马威筹集了6500余元的捐款。“希望能够有更多的好心人来帮帮马威。”周振江告诉记者,“等毕业走上工作岗位后,我们还会继续帮助马威的。同窗4年,我们就是一辈子的同学!”

### 【评语】

一人家庭遭遇不幸,全班伸出援助之手,43名同学用爱心写就的责任与担当,集中展示了90后大学生感恩于心、回报于行的良好风尚,感人至深,催人奋进。大学生之间互敬互爱、互帮互助,这份向善向美的道德力量,不但展示了同窗深情,更是一曲可贵的社会赞歌。



湖南福彩 官方微信

扫一扫 更多精彩

## 福彩诚信耀星城

——长沙福彩业主潘利文 533万元大奖不动心



福彩天地

近日,长沙市福彩投注站业主潘利文诚信经营归还彩民533万元大奖彩票的事迹成为了人们关注的热点,中央电视台、湖南卫视、湖南经视、湖南日报、长沙晚报等多家主流媒体采访报道,各大网站转载热议,在社会上产生广泛影响。在大力弘扬社会诚信之风的今天,潘利文的义举无疑是一个闪光点,不仅体现其诚实为人的可贵品质,也折射出公益福彩“公正、公信”的诚信之光。

**原点:诚信业主归还 533 万元**

2月18日下午,潘利文像往常一样为彩民打票,这时老彩民刘先生(化名)匆忙走进站点,将一张10元的双色球过往票和一张写有5注号码的纸条递给潘利文,要潘利文照打,在交付了20元钱后刘先生接到一个电话便匆匆离开了投注站,将已打好的两张彩票留在了他的站内。潘利文将两张彩票连同学条收好。当晚正是双色球第2014017期开奖,留在潘利文那里的两张被刘先生遗忘的彩票,恰好其中一张中得当期一等奖1注533万元,而这时,彩民刘先生和业主潘利文却浑然不知。第二天上午,长沙市福彩中心的工作人员通知潘利文他的站点中出了一等奖1注。这时潘利文才想起了自己口袋里还有刘先生遗留的两张彩票,便拿出来核对,其中一张正是中得533万元的一等奖彩票。潘利文拿出那张彩民留下的字条,按照上面的电话号码赶紧打电话通知刘先生到投注站取票。当晚8点刘先生如约前来取票,将这张躺在潘利文口袋里近30个小时的大奖彩票取回,533万元大奖顺利地回到了自己手中,当时激动的他抱住潘利文连声道谢。

**经历:为父母坚守长沙,13年福彩路不改初衷**

骨子里止不住的热情,脸上总是挂着笑容,眼里流露着“实在”,这就是长沙福彩业主潘利文。1997年企业买断后潘利文便跑起了业务,当时月收入4000元的他让周围人羡慕不已,而随父母慢慢变老,潘利文想回归稳定生活的愿望也越来越迫切。“家有父母不远方”的观念反复在他的脑海里浮现,跟妻子商量后,潘利文决定开店做小生意。2000年初便成了长沙市第一批投注站业主,开启了他跟福利彩票的不解之缘。良好的家庭教育筑就了潘利文的道德底线,父母教导他“不是自己的东西不能要”成为他为人处世的基本信条。潘利文自经营福彩投注站起就践行自己的底线与信条,本本分分做事,踏踏实实做人,不贪不义之财。平日里他总会善意地提醒彩民购买彩票是一种休闲娱乐活动,要量力而行,不能以博大。

**坚持:信守承诺,诚信经营**

据潘利文回忆,将中奖彩票退还给彩民自己并不是头一回。多年前,曾有一位不熟悉游戏规则的老太太拿着一张“湖南风采22选5”的彩票到投注站,潘利文拿着彩票核对后发现中了2.5万元,便将彩票还给了老太太,并嘱咐她早早在家人的陪同下去福彩中心兑奖。至于还有多少小奖退还给了彩民,潘利文说已记不清了。潘利文笑称,自己投注站的年收入不过7万元左右,也许要到下辈子才能挣到这533万元,但不是自己的就不能要,只有靠劳动挣来的钱才心里踏实。他说:“这次归还533万元大奖彩票,在我看来是一件很平常的事,做人就是要守道德底线,占有了本不属于自己的东西,吃不下饭也睡不着觉,到最后你会发现失去的比得到的更多。”潘利文的诚信故事经媒体报道后,很快就在彩民中传开了,如今他投注站的人气更旺了,生意也更好了。在他看来,从事福彩销售不仅是一个谋生职业,还能为社会福利公益事业筹集资金,是一件很光荣的事情。

**影响:弘扬诚信道德观,传递正能量**

潘利文的诚信之举在湖南福彩发行销售史上不是个例,也并非偶然,是湖南福彩在全省系统上下大力倡导公益为旗、诚信为本的经营理念,倾力构筑湖南福彩诚信体系,彰显福彩公信力和影响力的有力体现。多年来,湖南福彩始终坚持“机构公信、游戏公平、程序公正、操作公开”的销售准则,坚持福彩“取之于民、用之于民、取信于民”的社会承诺,把握“公益、安全、责任、创新、品牌”的核心理念,将销售机构和经营网点的社会责任、安全管理放在优先位置来抓,切实维护政府信誉和福利彩票公信力,使社会公众对福利彩票的本质属性、社会意义和社会效果有了更为真切的认识,使众多的福彩从业者、福彩经营者拥有了一种职业认同感和从业荣誉感,也坚定了一份责任和担当。也正是这种责任担当,催生并推进了福彩责任体系、诚信体系建设,使福彩战线涌现了一大批爱岗敬业、助人为乐、拾金不昧、诚实守信的模范和典型。潘利文的诚信故事只是众多诚信事件中的一个缩影,但我们相信,随着湖南福彩品牌文化建设和从业价值观的不断推进,以潘利文事迹为代表的福彩诚信之光,必将在湘湖大地上散发出更加璀璨的光芒。(小米)



潘利文接受中央电视台记者的采访



业主潘利文接受湖南日报记者的采访

业主潘利文抄写走势图