健康关注

保护听力　防“老年性耳聋”

于紫月　程　多

日常通勤的地铁上，你是否总用耳机听音乐看视频？到家后，是不是会打开游戏调大音量，跟着兄弟一起玩？在喧嚣城市中，低头族们不仅离不开手机，不知不觉耳机也成为生活必需品。3月3日是第二十个“中国爱耳日”，每年的“双三”这一天命名为“爱耳日”，是为了提醒人们关爱双耳，然而形势并不乐观。据世界卫生组织最新发布的数据显示，目前全球约有11亿年轻人正面临着无法逆转的听力损失风险。

听力下降的征兆有哪些？日常生活中，我们应注意哪些方面有助于保护听力？有关专家强调，听力不加保护，可致“老年性耳聋”。

听力下降脑萎缩可提前

根据世界卫生组织的规定，成人（或15岁以上）相对好耳听力损失在40 dB HL以上，儿童（或0-14岁）相对好耳听力损失在30 dB HL以上，称为听力残疾。全球残疾性听力损失2018年数据显示，超过1/3的65岁以上人口存在残疾性听力损失；11亿年轻人面临娱乐性噪声听性听力损失风险。2006-2016的十年间，我国听力残疾状况显示，60岁以上人口，58.85%患有听力损失，其中听力残疾人口数量24.1%。

应当承认，老年人听力下降是表现在听力方面的衰老现象，基本上符合新陈代谢规律和病理趋势。但是，80%的老人出现听力损伤后都没有加以干预，最终导致耳聋。首都医科大学附属北京同仁医院王硕副教授提醒老年朋友，老年聋会使老年人更加孤独，给心理造成创伤，反应迟钝，智力衰退。老年聋与脑萎缩、认知功能障碍呈正相关关系，随着听力下降、听功能的废用，可能会加重脑萎缩、阿尔茨海默症提前到来。

及早干预治疗，保留残存听力，对提高晚年生活的质量至关重要。对于中青年人而言，不要以为听力保护是老年期的事儿，要想保持“视听不衰”，必须远离噪声，多掌握一些爱耳护耳的保健知识，从现在做起。

“主流之症”乃炎症

“炎症、先天遗传、肿瘤、噪声、药物以及一些罕见性疾病均有可能对耳部和听力造成损伤，其中炎症是最主要的一个因素。”首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任龚树生说，在该医院接待的耳部疾病住院患者中，中耳炎患者约占60%。

“除了中耳炎，噪声性耳聋也是常见的耳部病症。”首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任王宁宇表示，该院职业病科曾接收到很多在噪音作业环境下工作的患者，如来自钢铁厂、矿厂、嘈杂的织布机厂、机场等长时间暴露在噪音之中的工人。

在王宁宇看来，一些药物对耳朵也可能存在威胁，被称为耳毒性药物。目前已知的耳毒性药物近百种，临床中最常见的当属氨基甙类抗生素。现有研究表明，氨基甙类药物对听力的影响因人而异，有些人携带对该类药物高度敏感的基因，有可能注射一剂就会致聋，然而没有携带对此敏感基因的人，可能用药时间长达半年也不会引起听力损伤。“因此，医师对耳毒性药物应引起高度重视，有相应家族史的病人也应及时告知医师，为医师科学用药提供准确信息。”

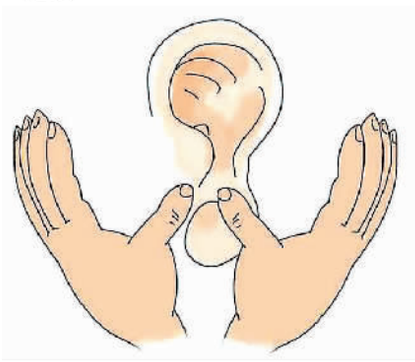
多重征兆应警惕

“听力出现问题的先兆可分为以下三类：听声困难、能听到声音却听不清楚、理解不了对方说了什么。”王宁宇说，“以上概括的三类先兆，分别对应外耳、中耳，内耳，中枢在听觉传输过程中出现了问题。”王宁宇说。

具体到不同人群又有哪些蛛丝马迹呢？“可以从人与人之间交谈时的距离远近、说话时的音量大小中对比和观察。”龚树生说，通常成年人以正常的音量在4米远的距离对话应该能够听清楚，如果听不清楚且平时自己的说话声音偏大，有可能已经出现了听力下降的问题。对于老年人来说，如果经常要求重复或者提高音量才能理解表达者所说的内容，则应引起高度警惕，原因在于器官衰老常引起老年性耳聋。医院对于刚出生的婴儿都会进行听力早期筛查，此后定期的听力筛查十分必要。

“家长尤其要注意孩子的一过性耳痛症状，即持续时间短暂的耳痛感，如果睡眠时还伴有张口呼吸、打鼾等现象，家长应立即关注孩子的听力。”龚树生表示。

链接▶▶▶



三大“杀手”须远离

“噪音无疑是威胁听力的一大隐形‘杀手’，应避免长时间处于85分贝以上的声音环境中。”王宁宇指出，85分贝大约为汽车在交通繁忙的马路上穿梭的声音。

“高音量的音乐也不例外。即便它不属于噪声的范畴，但是也会对听力造成损伤。”龚树生表示，应尽量少去KTV、酒吧等播放高强度音乐的场所。有研究发现，在乐队工作时间越长的乐手，其听力损失发生的比例越高。

此外，还应远离鞭炮、打靶枪声等爆炸声，这种脉冲式声波也会给听觉系统带来麻烦。“随着电子产品在人们生活、工作中发挥越来越重要的作用，耳机的使用也愈加频繁，但应注意科学调节耳机音量，尽量减少佩戴时间，别让耳机成为损伤耳朵的帮凶。”

王宁宇建议，人们在地铁上、嘈杂的餐厅中或办公室中使用耳机会不自觉地调大音量，以盖过周围环境的声音，此时耳机中的声音往往会超过85分贝，这种情况下对耳朵的损伤相比自然环境下更为严重。“耳机每隔30分钟应摘下来让耳朵舒缓放松一段时间。戴耳机的总时长每天最好不超过2小时，音量控制在安静环境下听声舒适的级别。”

从医终生事　从教育新人

——记哈尔滨市中医医院主任医师卢芳

玉　晓

2017年4月，第三届国医大师30人入选名单出炉。黑龙江省哈尔滨市中医医院主任医师卢芳赫然在列，是该省唯一入选者，并最终喜获国家中医大师殊荣。

卢芳从医56年，在国内首倡“脾胰同治”法治疗糖尿病及其并发症，提出脾胰同治法，为中医治疗糖尿病开辟了一条新途径。他曾担任哈尔滨市中医医院院长和黑龙江省中医管理局副局长长达15年。对此，他曾说“做医生是终生的”。

一生从医信念

卢芳1939年出生中医世家，从小培养了学医志趣。小学时，他就在祖父指导下背诵《药性赋》、《汤头歌诀》等中医启蒙书籍，后来如愿走上中医之路。1956年，他考取了黑龙江中医学院。

作为医者，卢芳没想到自己第一个病人竟是亲弟弟。1958年，他正在上大学，黑龙江麻疹流行，两岁的弟弟未能幸免，发高烧继而合并肺炎伴心力衰竭，经多方抢救无效，生命垂危。父母在绝望中通知他回来见弟弟最后一面。他赶到时，弟弟奄奄一息。倔强的卢芳下决心要把弟弟从死亡线上拉回来。他将弟弟诊断为麻疹未透，毒邪攻肺所致的麻疹合并肺炎、心力衰竭、呼吸衰竭，遂用宣毒发表汤仅一剂。弟弟竟服用后转危为安，后痊愈。此事在当地被传为佳话。

诊疗自成一派

中医博大精深，作为一个当代合格的医生，对中西医两种理论必须找出契合点，有创新、有突破，才有作为。而中医师更要精通中医基础理论。卢芳在多年的医学实践和理论钻研过程中，在挖掘传统医学精髓的同时，逐步形成了自己独到的见解和理论体系。

卢芳认为，阴阳学说是中医学理论核心，习中医不可不精究阴阳学说。他对《内经》阴阳学说的论述颇有研究，博览各家论著，并运用现代科学观点对其进行了科学分析，强调阴阳学说在中医理论体系及遣方、用药等各个诊疗环节中的指导作用。

卢芳将阴阳学说运用临床实践，从调和机体阴阳入手，并结合每个病人的特殊情况来处理，每每能获取良效。如他用祖传秘方还春口服液治疗性功能减退。他认为，性功能减退属老年气虚者，气不化精生阳所致，肾阳不振，导致阳痿。据此，他在研制的还春口服液中偏重人参、汉三七、取人参益气生精，突破了传统治疗手段。

卢芳经过多年的潜心钻研，在丰富经验基础上，形成了独到诊治理论。

在继承中创新

卢芳认为，中医重在继承、贵在创新。在教学上，他强调勤于古训，力求新义；勿以空谈，勤于实践，不断丰富中医学说。在治疗上，他依据药物归经和药物性能，总结出治疗三叉神经痛引经药取得良效；开发出中风鼻溶栓方剂，适用于脑动脉硬化、脑萎缩等病治疗。

对前人的方剂，卢芳力求化裁创新。比如，他创新《伤寒论》中的炙甘草汤，治疗席汉氏综合征（虚劳）。再比如，他将仲景的真武汤并附子汤合方治疗寒湿痹症，而不限于水气病等。

他认为，医疗实践是检验治疗理论的唯一标准。如在治疗植物神经功能紊乱时，他强调滋阴潜阳之法，认为本病阴亏肝旺，进而导致心肾不交，心肝脾肾俱病等。他提出，用生地黄、生白芍、生龙骨、生牡蛎以滋阴潜阳，重镇安神，在临床上取得良好疗效。

卢芳主张“辨病与辨证相结合”的观点，有两层含义。一是既要为病寻药，又要重视辨证论治。二是辨证论治与辨病施治相统一，把西医为病寻药和中医辨证论治相结合，不偏废。

桃李芬芳后继有人

卢芳具有精深的医理知识和丰富的经验。他根据自己的临证经验，归纳总结了一套有关辨证程序的歌：“望闻问切抓主证，脏腑学说把位定，找出某脏为主导，再用八纲去定性，卫气营血与三焦，经络循行与六经，结合气血与痰饮，高度概括成证型。”这样朗朗上口，使辨证纲举目张。

卢芳勤于育人，桃李芬芳。他把培养中医接班人的工作看做和自己的学术研究一样重要。1990年，他被有关部门选中为国家首批全国名老中医学术经验指导老师，他投入更多时间精力培养新人。在担任哈尔滨市中医医院院长的8年期间，他无偿为医院献出自己的验方。

卢芳不仅带了一批高徒，而且引导培养后代纷纷走上医学之路，他的家庭成为远近闻名的中医世家。他为之奋斗一生的中医事业不仅后继有人，而且发扬光大。他坚信，中医事业将迎来空前的发展繁荣时期。

卢芳（右一）在诊疗中

健康互联网

《2019女性、职业与幸福感报告》发布

近九成女性：要幸福健康第一

贺凌霄

中国《2019女性、职业与幸福感报告》近日在北京发布，报告显示，从职场角度分析，关注自我实现的女性越来越多，意味女性开始重视自身成长和社会价值。在定义幸福时，88.6%的女性认为健康是最重要的因素。

《报告》表明，在定义成功时，61.3%的女性认为自我实现和目标是最重要的因素，远远高于健康、婚姻与家庭及金钱；只有较少数量的女性更关注权力、名誉和社会地位。

研究发现，在阻止晋升的原因中，“平衡工作和生活”以及“由于家庭责任需要多待在家里”的已婚已育女性占比是已婚已育男性的1.5倍。由于家庭责任，女性仍比男性需要付出更多的精力去处理工作与生活的平衡问题。当受访者被问及”向前一步”意愿时，积极的发现是有60.4%的女性受访者希望晋升到更高的岗位，其中33.3%女性受访者希望晋升到高级管理层。

今年的《报告》采用系统模型来衡量生育状况和女性工作意愿之间的关系。调查发现，由于现实原因，女性生育后将普遍为工作投入更少的时间，但是多数的女性不仅有意愿工作，而且仍然保持很强的晋升动力。《报告》显示女性需要在职场中得到更多认可和尊重，在家庭中也是如此。关于分娩后需要家庭提供何种支持，86.1%的女性受访者认为，丈夫应该对家务劳动和婴孩照管承担更多责任，82.6%的女性受访者需要丈夫在情感上的支持，而需要另一半在经济上给予支持的女性比例不到50%。

纵观报告整体数据分析，不论是从职场角色、家庭责任还是从两性关系上，中国女性正在以更宽的视野和更多的维度重新审视和定义自己。本次报告的发布，旨在提高企业和社会对女性职业发展问题的关注，全面解析职场现状和未来趋势，发掘和寻求支持女性“向前一步”的解决方案，从而助力创造一个更加平衡的职场发展环境，提升女性的职场满意度和幸福感，帮助女性突破瓶颈、走向属于她们的职业巅峰。

医说新语

患风湿类疾病致残率较高

张小晨

风湿免疫性疾病是以多系统和多器官受累以及高致残率为特点的自身免疫性疾病，这类疾病的临床表现复杂、发病机制尚不明确，早期诊断较为困难。有关数据显示，目前我国有逾1000万风湿免疫性疾病患者，均属于慢性疾病，需长期甚至终生治疗。全国人大代表、山东省枣庄市立医院副院长王凌强调，风湿性疾病如类风湿性关节炎和强直性脊柱炎，都是高致残率疾病，给家庭及社会造成了严重负担。

类风湿关节炎的疾病特点表现为：70%的患者在患病2年内会出现关节侵蚀破坏，5至10年的致残率高达43.5%，15年及以上的致残率将高达61.3%；同时，由于身体的免疫系统功能紊乱，还会引发骨质疏松、肺间质纤维化、冠心病、血管炎、巩膜炎等疾病，严重威胁人体健康。由于类风湿关节炎高发年龄在30岁至60岁之间，这个年龄段的人群又是社会和家庭的重要生产力来源，因此，类风湿关节炎导致的社会负担和家庭负担非常沉重。从现有流行病学统计来看，较低的社会经济水平与较高的发病率相关，该病的高致残率和治疗过程中的医疗负担，导致患者因病致贫现象较为突出。

王凌说，目前我国类风湿关节炎规范治疗状况不尽如人意，先进的治疗方案使用率还很低，对比世界发达国家仍有很大的差距，现有的治疗方案未能满足临床上对该病的控制和关节功能的保留。如强直性脊柱炎，发病高峰年龄在13岁至31岁之间，男性发病多于女性，如果得不到及时治疗或治疗不当，患者可发生致残。因此，该病给社会和家庭带来的严重负担显而易见。

王凌建议，加强风湿学科的科室建设，建立风湿免疫疾病患者转诊制度，逐步形成覆盖本地域的风湿免疫疾病诊治协作网络，解决基层风湿免疫疾病患者看病难的问题，并不断提高诊疗水平和服务能力，确保各地风湿病临床诊治符合中华医学会风湿病学分会制定的最新指南和共识。

王凌说，应高度关注因强直性脊柱炎、类风湿类疾病等风湿类疾病的误诊、不及时治疗及治疗不当等所导致的患者致残、丧失生活能力问题，还要关注由此带来的社会劳动力损失。

据悉，当前国际上针对此类疾病的治疗已有了很大突破，患者症状可得到有效控制，疾病致残率显著降低。王凌呼吁，我国应加快风湿性疾病治疗领域的创新药品准入国家医保目录，这对于提高患者的药物可及性意义重大，更可以提高患者规范治疗的可及性。

健康资讯

远程心血管能力提升项目启动

本报电（吴振冬）近日，由中国心血管健康联盟、中国县域院长联盟、杰凯心血管健康基金会、39互联网医院携手打造的“县域医院远程帮扶心血管能力提升项目”启动，五方就县域医院远程帮扶进行战略合作。

北京大学第一医院霍勇教授表示，只有不同地区医疗机构达到同质化、高水平的目标，才能让百姓得到安全、有效、可及的医疗服务。中国地幅辽阔，心血管患者人数众多，各地区医疗水平发展极不均衡。发展“互联网+医疗健康”是促进医疗资源均等化的重要手段，而线上线下紧密结合是“互联网+医疗健康”落地的关键。通过线上线下结合，大力帮扶县级医院，将大幅提升其诊疗能力，让老百姓能够在家门口就能看得上病、看得好病。

器官捐献志愿登记平台对接启动

本报电（冬　野）北京清华长庚医院——“施予受”器官捐献志愿登记平台对接启动仪式暨清华长庚器官移植专项基金成立仪式近日在京举行，这是华北地区首家推动器官捐献志愿登记平台对接工作的公立医院。中国人体器官捐献与移植委员会主任委员、中国器官移植发展基金会理事长黄洁夫表示，器官移植事业的规范化开展，将是推动“健康中国”战略目标的一个具体举措。

据了解，我国每年约有30万人在等待器官移植，每年仅有1.6万余人能够完成移植。中国器官移植发展基金会副秘书长、“施予受”器官捐献志愿者登记系统主任赵洪涛介绍，“施予受”平台于2014年3月上线，旨在向社会大众介绍、推广器官捐献的理念，唤起公众对器官捐献的关注，增强公民参与器官捐献的意识。