

科学爱耳,护听力健康

□新畿輔-保定晚报通讯员 马稳稳
赵洁

3月3日全国爱耳日。今年的主题是“全民科学爱耳,共护听力健康”。耳朵是我们聆听世界的重要器官,市第一中心医院耳鼻咽喉科专家提醒您,日常生活中,常常存在一些关于耳朵相关疾病和健康知识的误区,看看你中招了吗?

“突聋”就是聋了——错!

突聋是指72小时内突然发生的原因不明的感音神经性听力损失,至少在相邻的两个频率听力下降 ≥ 20 dBHL。多为单侧,少数可双侧同时或先后发生。可伴耳鸣、耳闷胀感、耳周皮肤感觉异常,也可伴眩晕、恶心、呕吐。

突发性聋的病因和病理生理机制尚未完全阐明,局部因素和全身因素均可能引起突聋。一般认为,精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、睡眠障碍等可能是突聋的主要诱因。

对于突聋的治疗,发病后的72小时内是治疗黄金期,越早治疗,预

后越好。保持规律作息,避免熬夜和过度劳累,保持情绪稳定,避免长时间佩戴耳机,避免噪声干扰,预防感冒等可以有效预防突聋。

老年人“耳背”不用管?——错!

老年性聋是指因听觉系统老化而引起的耳聋,多表现为听力下降、耳鸣,少数患者伴有眩晕。疾病晚期,由于听力下降,社交能力差,精神状态受到不同程度的影响,甚至出现孤独、压抑、反应迟钝等精神变化。

衰老是一种自然规律,目前,对老年性聋尚无有效的治疗方案。但早期佩戴合适的助听器、人工耳蜗植入等都能有效保护患者中枢神经系统的言语识别功能。此外,家属与老年性聋患者交谈时,要避免大声喊叫、放慢语速,必要时可借助面部表情或手势,以帮助患者更好地了解语意。

助听器能不戴尽量不戴?——错!

合格、验配合适的助听器不仅能帮助听力障碍的患者听到声音,还能防止因长期听不清而造成的听觉中枢功能退化,有助于延缓听力下降。

助听器是医疗器械,必须到正规医院或专业机构进行听力检测和个性

化验配。非专业验配的“声音放大器”会放大所有噪音,加重耳朵负担。

耳朵掏得越干净越好——错!

耳屎,医学上称为“耵聍”,是由外耳道皮脂腺和耵聍腺的分泌物与脱落的皮肤细胞等混合形成,具有保护耳道、阻挡灰尘、小飞虫,缓冲强声波对鼓膜的冲击等作用,通过咀嚼、说话等下颌运动,耳屎会自然排出,无需人为干预。

耳道皮肤薄且敏感,使用挖耳工具坚硬或用力过猛易造成划伤、出血,甚至鼓膜穿孔。掏耳工具消毒不规范还有可能引发真菌性外耳道炎,出现耳痛、耳闷、流水、瘙痒等症状。耳屎堵住了,无法自行排出,建议去正规医院就诊。

让我们共同行动起来,从自身做起,培养良好的用耳习惯。唯有拥有健康的听力,才能无障碍聆听世界,享受沟通的顺畅与生活的美好。



牙周病 莫大意

□新畿輔-保定晚报通讯员 高杰

“刷牙出血、吃东西塞牙……”这些看似不起眼的小问题也许是牙周病发出的预警。牙周病不仅对口腔健康造成危害,还可能会加重全身系统性疾病。

牙周病是指发生在牙齿周围支持组织的慢性感染性疾病,是成年人牙齿脱落的最主要原因。

引起牙周病的罪魁祸首是牙菌斑和牙结石。每天进食后,牙齿表面会残留食物残渣,口腔里的细菌会和这些残渣、唾液混合,形成一层薄薄的“细菌膜”,这就是牙菌斑。如果牙齿清洁不到位,牙菌斑就会逐渐形成牙结石,细菌和牙结石会持续刺激牙龈,初期只是牙龈充血发红,慢慢就会发展到破坏牙槽骨,从“牙龈炎”变成“牙周炎”,最终牙齿会因失去支撑而松动、脱落。

牙周病发展较慢,不同阶段的表现也不相同。早期:牙龈发红、发胀,刷牙、用牙线时容易出血,啃苹

果、啃骨头等稍硬的食物时,食物上会沾着血丝;早上起床后口臭明显,就算刷牙也很难消除。中期:牙龈开始往下退,牙齿看起来变长了,牙缝也变宽了,吃东西时容易塞牙,牙齿可能会有轻微松动。晚期:牙齿松动越来越明显,咀嚼食物时没力气,牙龈退缩严重,牙根暴露在外,遇到冷、热、酸、甜的食物会感到酸痛,严重时牙齿会自行脱落。

牙周病不仅是口腔局部问题,还可能加重全身系统性疾病,如会增加心血管疾病风险、影响血糖、加重类风湿性关节炎、威胁孕期健康、增加早产、低体重宝宝出生的风险。此外,牙周炎的致病菌可通过血脑屏障直接进入人脑组织,破坏神经元,导致中枢神经系统退化,引发老年痴呆。

牙周病的预防和控制关键在于“早发现、早处理”。日常刷牙要到位,每天早晚各刷一次,每次至少3分钟,用“巴氏刷牙法”——刷毛和牙龈呈45度角,贴着牙龈轻轻小幅度

颤动;配合用牙线清洁牙缝里的残渣,牙缝宽的人可以用间隙刷。定期洗牙是预防牙周病最有效的手段,能清除牙结石和顽固牙菌斑。洗牙像给牙齿做“深度保洁”,能使牙龈恢复健康,建议每年洗牙1-2次。发现牙龈出血、口臭、牙缝变大、牙齿松动等问题,要及时到口腔科就诊。早期通过洗牙、上药可以控制牙龈炎,如果发展成牙周炎,需要洗牙+龈下刮治等治疗。养成健康生活习惯,吸烟会抑制牙周组织的修复能力,让牙周病复发率升高;糖尿病、高血压患者要格外注意口腔卫生,定期监测血糖和口腔状况。高危人群要重点防护,如糖尿病患者、吸烟者、孕妇、老年人、口腔卫生较差者,更易患牙周病,需提高警惕。

牙周病就像口腔里的“慢性杀手”,悄无声息地破坏牙齿的“地基”。牙龈炎可逆转,牙周炎造成的牙槽骨吸收却不可逆。但牙周病不可怕,只要做好日常清洁,定期找牙医做专业维护,就能把牙周病挡在门外。

市第二医院南院急救分站正式运行

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员葛川)市第二医院南院急救分站近日正式启用。

此举是优化市区急救资源布局、完善区域急救体系的重要举措,将进一步拓展120院前急救网络覆盖范围,有效缩短急救响应时间,提升院前医疗救治效率,为周边群众筑起坚实的“生命防线”。

为保障该急救分站规范高效、

长效稳定运行,市第二医院着力加强急救专业队伍建设,优化完善急救救治流程,同时配备标准化救护车及便携式除颤仪、呼吸机等先进急救设备,确保危急重症患者在第一时间得到及时、有效的院前救治。

该院相关负责人表示,急救分站的启用,是医院服务基层、惠及民生的又一实际行动。在市120调度指挥中心和院前医疗急救质控中心的指导

下,医院将严格履行医疗急救保障职责,坚持从严管理、规范运行,全力打造群众放心、社会满意的标准化急救站点,以更优质高效的急救服务,守护人民群众生命安全与身体健康。



市第一中心医院 锚定“三个转型” 争当行业标杆

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员刘帅真 王拓)市第一中心医院日前召开年度总结表彰大会。全体院领导班子成员出席,各党支部书记、中层干部及受表彰的职工代表共300余人参加会议。

会上,宣读了2025年度优秀科室、先进科室、先进工作者、优秀管理者、医德考评优秀、科研工作先进、优秀住培集体与个人、教学工作先进集体与个人、安全生产工作先进集体及优秀安全员12个奖项的表扬决定。院领导为获奖代表颁奖。

2025年是“十四五”收官之年,该院紧扣卫生健康工作方针,在对接京津优质医疗资源、提升急危重症救治能力、深化智慧医院建设、建强学科人才队伍、健全现代医院管理制度等方面取得突破性进展,医疗服务能力与患者满意度持续提升,医院综合实力再上新台阶。该院党委副书记、院长方川号召全院职工对标榜样、奋勇争先,将个人奋斗融入医院发展大局,在高质量发展新征程上再立新功。

该院党委书记殷树欣表示,过去一年,医院在国家三级公立医院绩效监测中跻身全国前20%,学科建设、人才队伍、服务品质实现跨越式发展,这份成绩凝聚全体一中心人的智慧与汗水。2026年是“十五五”开局之年,也是医院实现跨越的关键节点。全院要锚定“三个转型”——向高水平研究型医院、疑难危重症诊治中心、未来智慧医院转型,争当行业标杆。同时,深入实施“八大工程”,以医疗质量为生命线、学科建设为强引擎、人才引育为源动力、数智赋能为加速器,推动规模大院向质效强院转型跨越。

与会人员纷纷表示,将以此次表扬为新起点,化荣誉为动力,以实干践使命,向着建设“省内领先、国内知名”高水平现代化医院的目标勇毅前行,为健康保定、健康河北、健康中国建设再立新功。

北京一基金会到北京儿童医院保定医院 开展公益活动

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员任怀威)近日,北京同心圆慈善基金会有关人员来到北京儿童医院保定医院开展慰问活动。他们走进血液肿瘤科、干细胞移植科病房,为正在与病魔抗争的小患者及坚守一线的医护人员送上礼物与祝福。

此次活动特别为小患者们定制了充满童趣的礼物,造型可爱的水杯,可以陪伴他们每日补水,让病房生活多一份温馨与陪伴;丰富多样的积木玩具,为孩子们打开创意天地,让他们在游戏中感受生活的美好。活动组织者也为常年奋战在一线的医护人员送上了精心准备的手护套套,这些手护用品既贴合职业需求,也寄托着“守护健康,也要呵护自己”的暖心期许。北京儿童医院保定医院相关人员表示,此次公益行动不仅为大病患儿群体带来实实在在的关怀,更凝聚起社会各界关注大病患者、致敬医护人员的力量。