

# 低头族要当心突发性耳聋

——关注听力损失防治（一）

□ 张 奕 张 娟

38岁的龚先生在手机上连续追了几天剧后，突然出现不明原因的耳鸣，同时还伴有听力下降。就诊后发现，龚先生患上了突发性耳聋。

## 远离噪声，减少耳机使用时间

突发性耳聋是指在72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失，是耳鼻喉科的急症之一。突发性耳聋的病因目前还不明确，多数患者在发病之前没有任何先兆，少数患者可能有轻微的感冒、机体疲劳、情绪激动等诱因。

突发性耳聋可能会伴随出现耳鸣现象。部分患者还可能在突发性耳聋出现前后发生眩晕，有的还会同时伴有恶心、呕吐等现象。

在突发性耳聋出现之后，除了要积极治疗外，在日常生活中还需要注意远离噪音。如果长时间接触噪音，会使原本开始衰退的听力更加疲劳，容易加重听力减退，甚至还能

**编者按** 耳朵是我们聆听世界的窗口。然而，在世界范围内，却有超过4.66亿人存在听力损失，并且这一数字还在持续上升。研究表明，听力损失的患者中，一半以上都是可以预防的。听力损失如何做到早发现、早诊断、早

干预甚至早预防？在第二十四个全国爱耳日到来之际，本报推出系列报道，聚焦新生儿听力筛查、儿童急性中耳炎、小耳畸形和突发性耳聋的防治等，以期进一步提高全民的爱耳护耳意识。

劳逸结合勿熬夜，保证充足睡眠。生活不规律和睡眠障碍等是公认的突发性耳聋诱发因素。临上床经常遇到连续熬夜后出现耳聋的患者。研究表明，患者睡眠状况越好，听力恢复得也越好。因此，患者要注意合理安排工作和休息时间，保证作息规律，必要时可在医师指导下应用助眠药物，提高睡眠质量。

## 合理膳食，勿狂喜暴怒

合理膳食、适当运动，控制“三高”。突发性耳聋患者在日常饮食上要注意合理膳食、营养均衡，如多吃蔬菜水果，避免高盐、高糖、高脂饮食，忌烟、酒及辛辣、刺激性食物等。研究显示，血管因素也是突发性耳聋的病因之一。因此，突发性耳聋患者需要控制好血压、血糖、血脂等心脑血管疾病的危险因素。另外，还可以根据身体情况选择适当运动。

舒缓情绪，勿狂喜暴怒。精神紧张、情绪波动也是突发性耳聋的诱因之一。这是因为，在情绪激动时，体内会增加肾上腺素的分泌，体液调节出现失衡，导致内耳血循环障碍，从而进一步影响听力。而患者出现听力下降后，也容易出现着急、烦躁等情绪。

因此，突发性耳聋患者更要注意舒缓情绪，避免感冒和其他病毒性感染。

免狂喜暴怒。

## 防寒保暖，不滥用耳毒性药物

注意防寒保暖，避免感冒。病毒感染也是突发性耳聋的病因之一。因此，突发性耳聋患者要特别注意做好保暖尤其是颈部的保暖，避免感冒和其他病毒性感染。

不滥用耳毒性药物。迄今已知的耳毒性药物有近百种，例如氨基糖苷类抗生素，如庆大霉素、链霉素等。不同的药物耳毒性不同，注意事项也不同，突发性耳聋患者在用药前可参考药物说明书或向医师及药师咨询。就诊时要如实告知医生突发性耳聋的病史，尽可能避免应用耳毒性药物。

（第一作者系首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科主任医师，第二作者系首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻喉科主任医师）

开学了，学生们又投入到紧张的学习中。眼睛是心灵的窗户，而眼睛的灵敏度和视力又与营养密切相关。那么，保护孩子视力该吃些什么呢？

## 多食富含蛋白质的食物

眼球视网膜中的视紫质由蛋白质合成，蛋白质缺乏，视紫质合成不足，便会出现视力障碍。因此，要使眼睛明亮清澈，视物如电，应多吃些含蛋白质丰富的食物如瘦肉、鱼、乳、蛋及豆制品等。

## 三类维生素为眼睛提供营养

维生素A是构成眼感光物质的重要原料，可增加角膜的光洁度，使眼睛明亮有神，秋水盈盈；反之，则会引起角膜上皮脱落、增厚、角质化，让本应清澈明亮的角膜变得象毛玻璃一样模糊不清。此外，缺乏维生素A还可引起夜盲症、白内障等眼病。含维生素A较多的食物有动物肝脏、水果、胡萝卜。

维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质，并有保护眼睑结膜、球结膜和角膜的作用，还可预防眼角皱纹的生成。此类维生素缺乏时，会使眼睛干涩、结膜充血、眼睑发炎、畏光、视物模糊易疲劳，甚至发生视神经炎等。维生素B<sub>2</sub>主要来自米糠、麦麸、粗粮、豆类及花生；维生素B<sub>1</sub>则来自于肝、蛋、乳和蔬菜。

维生素C是眼球晶状体的重要营养成分，摄入不足时会出现晶状体混浊性白内障、角膜炎，前房、虹膜易出血。富含维生素C的食物有橘、柑、柚、番茄、鲜枣、猕猴桃及蔬菜等。

## 微量元素含量虽少，但作用重要

微量元素在人体内的含量虽少，但作用巨大，微量元素缺乏，体内的新陈代谢便无法进行。以下几种微量元素对眼睛的影响最大。

锌能增强视觉神经的敏感度，锌不足可导致锥状细胞的视紫质合成障碍，从而影响辨色功能。食物中牡蛎含锌量最高，海产品、蟹肉、肝、奶酪、肉类、花生等是锌的丰富来源。

硒是维持视力的重要微量元素。山鹰是视力最敏锐的动物之一，它眼睛中的硒含量超过人眼中硒含量的百倍还多。含硒较多的食物有鱼、家禽、白菜、萝卜、韭菜等。

钼是组成眼睛虹膜的重要成分，虹膜可调节瞳孔大小，保证视物清楚。大豆、扁豆、萝卜缨中含钼较多。

铬不足时会影响胰岛素调节功能，使血糖升高，造成眼球晶状体房水渗透压上升，屈光度增加而导致近视。含铬丰富的食物有糙米、全麦、牛肉、蘑菇和蔬菜。

钙和磷可使巩膜坚韧，并参与视神经的生理活动。钙磷缺乏会使视神经发生疲劳，注意力分散，引起近视。所以，要多吃些含钙磷丰富的食物，如排骨、肉、乳、豆类、新鲜蔬菜和鱼、虾、蟹等海产品。

中医认为，肝开窍于目，目得血而能视。一些药食同源的中药可养肝补血，有效地保护眼睛。枸杞子、桑葚、大枣、动物胶、山茱萸、酸枣仁、草决明、青葙子花、菊花、密蒙花等，可任选一两种，泡茶或煮粥服食。

（作者系湖北省第一批知名中医，主任医师）

# 哪些食物有助于保护孩子视力

□ 胡献国



视觉中国供图

3月4日是世界肥胖日。中国居民营养与慢性病状况报告显示，我国每100个儿童青少年中就有19个体重超标——

# 胖嘟嘟才讨喜？儿童肥胖不可取

□ 杨 利

“这孩子长得胖乎乎的，不仅讨喜，还很有福气。”身为胖孩子的家长，你是不是听过太多这样的夸奖？

其实，肥胖儿童看似憨态可掬，但身体却隐藏着巨大的健康隐患。肥胖不仅会影响儿童的正常生长发育，还会影响身体各个器官功能，严重者甚至会带来各种并发症，严重损害儿童的身心健康。

## 多因素综合作用的结果

儿童肥胖受遗传、哺乳方式、肠道环境、生活习惯、认知水平、运动量等诸多因素影响，是多种因素综合作用的结果。

遗传因素。肥胖具有遗传性，儿童发生肥胖的几率受父母身体形态的高度影响。人体基因影响着机体能量的摄入和消耗，近年来，关于基因多态性与儿童肥胖的研究逐渐增多。

肠道菌群紊乱。肠道菌群在影响人体消化、代谢和免疫等方面起着重要作用，肠道菌群紊乱可能会导致吸收加快、脂代谢减慢等，从而增加儿童肥胖的风险。

不良饮食习惯。儿童爱喝奶茶、碳酸饮料，爱吃薯片、西式快餐，不爱吃水果、蔬菜、粗粮等都是导致肥胖的原因。

运动量下降。儿童看电视、玩手机、

刷短视频和打游戏，不仅会增加静坐时间，降低运动量，还会使能量代谢减缓，加速脂肪堆积，导致肥胖发生。

另外，家长对肥胖的错误认知也会导致错误的喂养理念，致使孩子营养不均衡或者摄入过多能量等，加大儿童肥胖风险。

## 可影响发育、诱发疾病

儿童严重肥胖可影响智力发育。研究显示，体重指数偏高的儿童和青少年，前额叶大脑灰质体积和海马体体积减小，而海马体体积减小会导致记忆力下降。

出现性早熟和男性生殖发育不良。无论男性或女性儿童，肥胖都可能造成性早熟。不仅如此，男性肥胖患儿还可能出现女性化表现，如乳房增大等。男性重度肥胖患儿在青春期前如未得到及时治疗，还可能会导致性腺发育不良和成年期性功能异常。

导致内分泌系统紊乱。肥胖儿童通常喜食高脂肪食物，易导致内分泌水平紊乱，带来高血脂、高血压、高胰岛素血症等。由于肥胖易引起胰岛素抵抗，损伤胰岛功能，肥胖儿童患糖尿病的风险也随之增高。

诱发脂肪肝。儿童肥胖是诱发脂肪肝的重要因素，重度肥胖儿童脂肪肝发病率

高达80%。肥胖相关性肾病。肥胖儿童的肾脏负担较重，肾小球将持续处于高压力、高过滤状态，易发生肾小球硬化。

易患呼吸道疾病。肥胖儿童胸壁脂肪堆积，胸廓扩张受限，影响肺通气功能，使呼吸道抵抗力降低，易患呼吸道疾病。

造成关节疾病。肥胖儿童的体重增加会加重关节负担，容易导致相关组织断裂，造成关节疾病。

另外，女童过于肥胖，还将导致月经失调、多囊卵巢综合征、多毛症等，长大后影响生育。

## 预防从饮食、活动、睡眠入手

均衡饮食、适度活动、充足睡眠是预防儿童肥胖的三大抓手。

饮食方面，婴儿出生后尽早开奶；推荐母乳喂养；6月龄后，母乳喂养的同时逐步添加辅食；2岁以下儿童不要进食任何添加糖的食物；在保证总热量摄入的基础上，增加蔬菜和水果的摄入量。

运动方面，0至1岁婴儿，每天要进行数次较为活跃的身体活动；1至2岁幼儿，每天至少要进行180分钟中等到较高强度的身体活动；3至4岁儿童，每天要进行至少180分钟的活动，其中包含60分

钟中度甚至剧烈强度的活动。同时，把静坐时间减少到每天2小时以下。

除此以外，要根据各年龄段的要求让孩子保持规律且充足的睡眠。

特别需要提醒的是，家长在养育孩子的过程中，“孩子胖点好”“能吃是福”的观念不可取。不良的喂养观念会加大儿童肥胖的风险，而儿童肥胖比成人大肥胖的后果更严峻。要让孩子减少使用电子屏幕的时间，增加户外活动的机会，远离肥胖。

（作者系江西省儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师）

# 白领女性并非与传染病无缘

□ 杨 师

清新空气流通不畅，在空调欠缺保养、人多拥挤的办公室，室内的二氧化碳、细菌和灰尘增加，易患传染病。

办公室空气干燥、人工化的照明系统，以及办公用化学品的挥发等，使白领女性健康状况逐渐下降，易患传染病。

面对高效率、高水平的工作要求，白领女性争取晋升、开拓市场、保持效率等无休止的步伐，大大增加了精神压力；私人时间因公事频繁、业务应酬及长时间会议而减少，影响家庭生活，造成心理压力；若同事之间人际关系复杂，精神压力将随之增加。这些都容易造成心理不健康，削弱人体免疫力，导致女性易患传染病。

但事实上，办公室的环境对女性的健康产生着潜移默化的影响。办公室的空调环境、电子产品，以及办公用的化学物品，对女性健康的损害是不容忽视的。

长期在空调、恒温、恒湿的舒适环境中，人体的自身调节能力下降，对疾病的免疫力降低，易患传染病。一般来说，办公室

种病毒和细菌、寄生虫等。明确可由人传给人的疾病有65种，其中，危害较严重的有狂犬病、布鲁菌病、钩端螺旋体病、弓形虫病等。

小型猪可以传播给人的疾病包括西方脑炎、日本乙型脑炎、口蹄疫、流行性感冒等。

鸟类可以传播给人的疾病包括禽流感、鹦鹉热等，还可以携带细菌，导致人类疾病。比如，鱼等冷血动物为亲水气单胞菌的主要自然宿主，人们在给鱼喂食或换水时，如果皮肤有破损，很容易染上亲水气单胞菌肠炎。

另外，爬行动物包括乌龟、蜥蜴、蛇等也可能携带细菌，会导致人类感染沙门氏菌病。

各种病原微生物还可因自然选择或药物防治发生变异，变得更有抵抗力。不过，只要强化传染病防范意识，管理好传染源、切断传播途径，保持生活规律、膳食平衡，坚持适当运动，白领女性就会远离传染病。

（作者系北京协和医学院比较医学中心副研究员）

# 面对选择，你为何总想听别人的意见

□ 曹大刚

寒欣同学：

你好！

感谢你的信任！读着你的来信，我有种揪心的难过，很能体会你在面对每次选择时这种拧巴的感受。遇到需要作出选择的时候，你习惯把自己喜欢的选项深深地压抑着，生怕说起来会被否定或嘲笑。其实，你内心很想听到大家对你选择的肯定，给人一种力量的支撑，但他们都没有从你细微的表情和行为中领会你内心的需求。你这种行为的背后，有“选错的恐惧”和“逃避惩罚”心理在作怪。

首先是对自己选择的恐惧。你在每件事情的选择上，有敏锐的判断和清晰的目标，这点非常好。但有了自己想要的答案却不敢相信自己，难以做决定。明明有了选择，但这个时候头脑中会蹦出更多让你感觉焦虑的负面结果。比如“我的选择会不会被嘲笑或者事情发展不如意被责骂怎么办？”这样的思维模式会让你在面对选择时更容易退缩。这可能源于你以往对生活的负面体验，比如在遭到否定时，总会觉得自己选错了，自己做得不好，所以才会受到嘲笑和挖苦。这种归因让你在以后

面对任何选择时，都会跳出来恐惧感。

另外，逃避惩罚也是一种因素。遇到困难就不再相信自己的感觉，不接受自己存在的价值感，而是通过询问别人的意见，希望别人能有更多支持自己意见的声音，把自己的选择隐藏在多数人的意见之下。这样一来，即使选错了，那也是别人给的意见，跟自己关系不大，自己可以免于责罚。

这样的选择会压抑自己内心最真实的需求，长期下去会出现精神内耗。我们不妨这样去努力一下：尝试表达自己的直观感受，把自己的感受放在决策的前面，用自己的感受说话。比如在买衣服时，可以把自己喜欢的衣服说出来，并表达你喜欢的理由是什么，最后再强化一下自己的感受“我真的很喜欢”，让自己的想法更加坚定。

如果选择和结果出现偏差，也不要紧，可以在一次次“选错”之中去提升。正因为之前选择过不合适的，你才会更加了解什么才是合适的。愿意去接受犯错时的自己，愿意陪伴不完美的自己。外部世界不确定的因素太多，唯一能够指引我们方向的就是内心的感觉。听从感觉，做能让

自己成长的选择。

另外，平时经常在内心提醒自己，发展自己的力量。比如经常给自己积极地暗示：“我已经很努力了，今天比昨天好，以后会越来越好；即使自己这件事没做好，但可以知道自己现在的差距，明确以后的努力方向。”

大耳叔叔

## 案例反思

案例反思：生活中，有很多选择都可能导致内心真实诉求与外在不真实表现之间的冲突。察觉情绪背后的需求，坦然面对自己的选择，也是不可或缺的成长经历。别太在意人生的得失，我们的生活会因此更加轻松自在。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：

3548004514@qq.com



大耳叔叔：

您好！

我每次和朋友们逛商场，看到喜欢的衣服总会忍不住多试几遍，可心里即使再喜欢，也还是会征求朋友们的意见。如果朋友说不好看，我就会努力压抑自己的想法，强装笑脸，跟着她们继续逛。等她们都回家了，我又会折返回去，把这件衣服买下来。

跟亲朋聚餐时，他们问我想吃啥，我一般会回答“随便”或者“都可以”。其实看菜单时，我心里已经有了想吃的菜品，但我就是不敢当着这么多人的面说出自己的想法，担心上菜后，又会遭到妈妈的挖苦与嘲讽——“你点的这是什么菜呀，就你这口味”……我觉得，我已经惯了这样的否定。我该怎么办？

寒欣（化名）