

全国爱耳日特别策划

北京四项举措 应对季节性流感

追回年轻人被“偷走”的听力

□本报记者 吴倩 通讯员 李茜

白露万万没有想到,28岁的她竟然会跟“聋”扯上关系。而现实是,很多年轻人正在陷入这种困境。

声音突然丢失

白露在一家影视制片公司工作,行业属性让她每天只能休息三四个小时,如果有多个项目同时推进,几天不睡也是常有的事。她在同龄人中很出色,喜欢跟自己较劲。“一点小事就会让我火冒三丈。我老公找不到东西来问我,我都能跟他急眼。”与记者对话时,她不时加快语速。

去年7月,白露开始发现身体的异样。“早上醒来时,感觉耳朵蒙上了一层膜,闷闷的,听得不那么清楚。”白露回忆,那天的前一晚自己在通宵工作,第二天早上6时回到家,10时醒来继续处理工作。她当时并未放在心上,“小时候得过中耳炎,这次可能复发了”,她根据自己的判断,拿出常备的滴耳液滴了三四天。

“一直没有好转,我意识到这次确实不是中耳炎。但是直觉告诉我,应该不是什么大问题。”白露对自己的身体信心满满,又开始服用降火的药物。

一周过去了,情况依然没有好转,工作效率也越来越低。开会时,她看到别人的嘴在动,但听不清在讲什么。领导也发现了她的异常,还提出了一个让白露难以置信的猜测:“你是不是得了突发性耳聋?”白露慌了,立马到医院问诊。“左耳听力损失60%”,一纸听力学检查报告让白露的心彻底坠入深渊。

“突发性耳聋常见于50岁以上人群,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……”白露开始上网搜寻相关资料,懊恼着“为什么年纪轻轻就聋了”。

近年来,首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻喉头颈外科主任医师郝欣平发现,突发性耳聋有年轻化的趋势。“目前并没有明确的关于突发性耳聋的流行病学数据,但从临床看,来就诊的突发性耳聋患者中有一半是年轻人,其中不乏一些在校学生。”郝欣平说,“虽然病因不明,但压

力大、过度疲劳、情绪波动大等诱因比较明显。”

越早治疗越好

突发性耳聋的诊断并非难事,一般在具备听力学检查能力的医疗机构,经过纯音测听和声导抗测听的双侧听力学检查,以及医生的查体,基本可以确诊。治疗上,要根据不同的发病机理选择不同的药物。

郝欣平拿起几份不同类型的听力学检查报告向记者解释:“这个属于低频下降型,一般可能存在膜迷路积水,最易治愈;这个属于高频下降型,可能存在毛细胞损伤,治疗难度增加。”郝欣平指了指一张呈现平坦曲线的报告,说:“这个就不太好了,是全频听力下降,包括平坦下降型和全聋型,也就是说患者听力能力基本丧失,可能存在血管纹功能障碍、血管痉挛或者血管堵塞,最难治。”

早诊早治,积极用药是治疗突发性耳聋的原则。“越早越好。”郝欣平多次跟记者强调,在发病24小时之内用药,与一周后再用药,疗效可能是不一样的。随着时间的推移,毛细胞损伤,

炎症渗出,造成不可逆的损伤,听力将很难恢复。发病1周内是治疗的黄金期;1个月后治疗效果欠佳;3个月后听力损失处于稳定期,听力基本没有治愈可能。

白露是幸运的,在一周后得到诊断,属于低频下降型,经过几个月的积极治疗,已经基本恢复。而郝欣平却见过许多让她感到惋惜的患者。

“医生,真的没有办法了吗?”20多岁的张齐眉头皱成一团,满脸通红,双眼紧紧注视着医生。郝欣平手持电耳镜凑近张齐耳朵,从外耳道向内探查——外耳道没问题,鼓膜也没有充血,排除中耳炎等外中耳疾病。随后,她又拿起张齐的听力学检查报告仔细确认了一遍,无奈地摇了摇头:“全频听力下降型突发性耳聋,发病1个多月,太晚了。”

1个多月前,刚刚从紧张的考研生活中缓过劲来,张齐突然感到耳朵里像钻进了一只蚊子,因为此前有过类似经历,他依然认为过几天就好了,并未过多注意。三四天后,不但耳鸣症状没有减轻,听力也突然下降。经过一周多的煎熬,他开始求医,辗转多家医院。对于重度耳聋的现实,他始终不能接受。尽管经过药物治疗,还是难以逆转结局。

与张齐类似的人不在少数。“人们总以为耳鸣、耳闷就是上火,过两天就会好,然而工作一忙,拖几天,就会错过最佳治疗时机。”郝欣平对此感到惋惜。

大家应该关注身体发出的求救信号,郝欣平说:“每个人的发病情况不一样,但多伴有明显症状。有的人会觉得耳朵堵了或者出现耳鸣,有一些比较严重的则是听力下降,也有的会出现眩晕、恶心、呕吐的症状。”

除了治疗不及时,用药不合理也是郝欣平在临床上发现的一个困局。激素治疗是突发性耳聋药物治疗的重要一环,但一些患者甚至医生对激素治疗存在顾虑,擅自停药、不敢用药,也因此影响了治疗进程。郝欣平认为,要在激素的有效性与其副作用之间权衡,根据患者病情合理使用激素。

“整个人像是废了一样。”白露回想起那段耳聋的日子依然后怕。找回丢失的声音后,她开始学着与自己和解。“工作要松弛有度,不要过度苛责自己。”最近,她在自己的社交媒体账号上记录下了患病经历和感受,“希望别人看了可以从中获得一些慰藉,也能尽快就医获得治疗。”

(白露与张齐均为化名)

每天锻炼11分钟即可降低早死风险

□乔颖

《英国运动医学杂志》2月28日刊载的一篇论文说,一项大型研究显示,人们只要每天完成11分钟的中等强度运动,如快步走、骑行、跳舞等,就有助于将心脏病、中风、癌症等引发的早死风险降低多达23%。

设在英国剑桥大学的英国医学研究委员会流行病学部研究人员分析汇总了196份已发表的研究论文数据,得出上述结论。那些论文出自94项大型研究,共涉及超过3000万名成年人的健身习惯、患病率、死亡率等数据,平均随访时间为10年。这项最新研究因此成为迄今同类分析中规模最大的一次。

研究团队经计算发现,如果成年人每周中等强度运动累积至少150分钟,那么早死风险降低31%。即使每周累积运动时间只有75分钟,相当于日均近11分钟,早死风险也能降低23%,患心血管疾病风险可降低

17%,患癌总体风险则降低7%。

研究团队在剑桥大学网站发布的消息说,对于头颈癌、骨髓性白血病、骨髓瘤和贲门癌,每天适度运动11分钟可将患癌风险降低14%至26%;对于肺癌、肝癌、子宫内膜癌、结肠癌和乳腺癌等癌症,同样运动量可将风险降低3%至11%。

世界卫生组织建议成年人每周中等强度运动累积时长不低于150分钟或高强度运动不低于75分钟。

在中等强度运动中,人的心率增快,一般达到最大心率的60%至70%,身体微出汗,呼吸略喘但还能较为流畅地讲话。

论文主要作者之一、剑桥大学运动流行病学专家索伦·布拉格说,对于那些不爱运动的人,他们的研究结论是一个“非常好的消息”,“做一些体育锻炼总比不做好,这是一个很好的起点”。人们“需要做的就是每天找到比10分钟多一点的时间”,“而且你不需要去健身房”。(新华社专特稿)



禁毒知识宣传进校园

3月1日,安徽省合肥市公安局瑶海分局民警走进辖区滁州路小学开展禁毒知识宣传进校园活动,通过现场讲解、实物展示、发放宣传资料等形式,向学生们介绍毒品的种类、危害以及如何远离毒品陷阱,提高他们识毒、防毒、拒毒的意识。熊伟摄

男性乳腺癌临床诊治 实践指南发布

本报讯(特约记者王耀)近日,兰州大学第二医院普通外科五病区主任宋爱琳教授、欧江华教授执笔的《中国男性乳腺癌临床诊治实践指南(2023版)》,由中华医学会外科学分会乳腺外科分组、中国实用外科杂志发布。《指南》围绕男性乳腺癌的规范化诊治、前沿进展及诊疗技术等方面进行了深度阐释。

中华医学会外科学分会乳腺外科学组组织的一项多中心研究结果显示,中国男性乳腺癌约占总体乳腺癌群体的0.31%。由于其低发病率,针对其的随机对照研究很少,以小样本回顾性研究为主,目前的诊治原则多从女性乳腺癌的相关研究中推断而来,但男性乳腺癌与女性乳腺癌的生物学特性存在明显差异。

为提高我国男性乳腺癌诊疗流程的规范性和科学性,中华医学会外科学分会乳腺外科学组组织国内乳腺外科专家在国内外文献的基础上,参照推荐分级评估、制定与评价标准对男性乳腺癌诊断与治疗相关临床问题进行证据质量评价,并结合中国乳腺外科临床实践的可行性,制定该指南,以期国内乳腺专科医师临床工作提供参照。宋爱琳表示,在临床数据的积累过程中,在回顾性研究的基础上,希望做出更多前瞻性的研究,为男性乳腺癌患者提供更优质的综合性治疗,尤其是男性晚期乳腺癌治疗。

医院动态

复旦大学附属中山医院设人类遗传资源管理咨询门诊

本报讯(特约记者齐璐璐 通讯员张欣迪)近日,复旦大学附属中山医院开设上海市首个人类遗传资源管理咨询门诊。当天下午,医院的人类遗传资源管理专员为8个申请人的14个项目提供了咨询服务。

该院2001年开始申报涉及人类遗传资源的国际合作项目,后来成立医院党政一把手共同领导的人类遗传资源管理委员会,在

科研处设立管理办公室和管理专员。近几年,该院涉及人类遗传资源的活动愈加国际化、多元化,医院人类遗传资源管理办公室针对申请人数多、申请项目多、申请行政许可类型多的问题,开通“中山医院人类遗传资源管理”微信公众号,随时接受申请咨询。为更好地服务临床,满足申请人的个性化需求,该院开设了每周一次的人类遗传资源管理咨询门诊。

华夏厦门医院开展抑郁症智能治疗

本报讯(特约记者李雅)近日,四川大学华夏厦门医院神经功能检测与调控中心为抑郁症患者提供了精神影像导航的全智能经颅磁刺激治疗,该项新技术的应用提高了抑郁症治疗的精确性和有效性。

据悉,经颅磁刺激治疗临床

上常用于精神类疾病如抑郁症、焦虑症、精神分裂症等的治疗。精神影像导航的全智能经颅磁刺激治疗通过精神磁共振成像进行个性化头模设计,生成患者的个性化治疗靶点,并通过智能机器人自动化跟踪引导治疗,使经颅磁刺激治疗更加精准有效。

郑大一附院成立法布里病诊疗团队

本报讯(特约记者周厚亮)郑州大学第一附属医院肾脏病医院赵占正教授日前牵头成立法布里病多学科会诊团队。多学科会诊团队将依托该院肾脏内科、神经内科、心血管内科等多学科,为法布里病患者提供更优的治疗方案。

法布里病是一种罕见的X

连锁遗传溶酶体贮积症。患者经常会出现多系统受累的情况,如肾脏、心脑血管系统、神经系统和皮肤等病变,严重者甚至会出现危及生命的并发症。由于发病率低、缺乏特异性症状,该病经常被误诊。男性从出现症状到确诊的平均时间为13.7年,女性则长达16.3年。

健康老龄化 变挑战为机会

□本报记者 张磊

近日,北京大学疫苗相关重要议题战略传播项目在京举办“预防先行——实践健康老龄化的关键之举”研讨会,邀请相关领域专家就如何应对老龄化问题进行研讨。与会专家从公共卫生体系建设、提高疫苗接种水平、完善医疗保障体系等方面,给出了具体政策建议。

站在全生命周期的视角

我国人口老龄化程度正在不断加深。会上,北京大学国家发展研究院教授赵耀辉介绍,根据联合国最新的人口预测,中国65岁以上人口占比在不久的将来会超过美国、英国,2050年左右会超过德国,与日本的差距也在不断缩小。分年龄段看,过去30年(1990—2020年)我国老年人口数量和中青年人口数量都在增加,但2020—2050年,我国60岁以下所有年龄段人群的数量将净减少。

赵耀辉认为,人口老龄化一方面直接带来财政压力,另一方面增加家庭的老年人照料压力。“健康老龄化是应对之道。只要积极应对,就可变挑

战为机会。”赵耀辉说,积极应对人口老龄化的关键在于实现健康老龄化,即达到人的健康寿命约等于寿命的状态,这样就有充分的腾挪空间,把传统意义上的老年人从净消费者变成生产者。

为推动健康老龄化工作,国家卫生健康委等部门印发《关于建立完善老年健康服务体系的指导意见》,明确要建立完善健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护“六位一体”的综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系。

赵耀辉领衔国内外30位专家共同完成的《中国健康老龄化之路:北京大学—柳叶刀重大报告》指出,影响老年人健康的因素包括儿童期健康、健康行为、社会环境、居住环境等。要从全生命周期的视角来提升我国老年人群的健康水平,为他们提供可及的高质量医疗服务,其中包括预防、健康改善和治疗、康复、姑息治疗和临终照护。

提高健康老龄化监测水平

推进健康老龄化的措施是否有效,需要评估分析,中国疾病预防控制中心原副主任杨功焕从公共卫生角度分享了支撑健康老龄化行动的效果评

价体系。

杨功焕认为,公共卫生体系在促进健康老龄化方面,不仅承担面向老年人群提供有效服务、建立长期照护系统、创建关爱老年人环境的任务,还需要提高监测、评估水平。

检验一项公共卫生政策能否提高老年人的健康水平,离不开监测与评估。杨功焕介绍,首先要对影响老龄健康的传染病、各种慢性疾病、社区健康干预、老年健康状态等数据进行长期、连续的监测,其次要通过评估来分析监测数据。她强调,监测一定要将信息反馈和干预关联起来,否则就失去了意义。

杨功焕认为,在健康老龄化监测与评估方面,我国与发达国家相比仍有较大差距,主要体现在监测体系不完善、覆盖范围不全、监测报告和反馈机制缺失等。“目前只有少数专家的研究来支撑健康老龄化行动和效果评价,这是远远不够的。有些政策是否合理,需要用监测指标体系来评估,用数据和事实去下结论。”杨功焕说。

警惕感染性疾病隐形杀手

感染性疾病如同潜伏在暗处的

隐形杀手,威胁着老年人健康。首都医科大学附属复兴医院教授杜雪平介绍,感染性疾病如肺炎、流感、带状疱疹等,在老年人中发病率高、病死率高,严重影响老年人生命质量。

以带状疱疹为例,患者患病后会出水疱样、呈带状分布的皮疹。该病会引起乏力发热、全身不适,并发生神经痛,患者往往非常痛苦。带状疱疹的发病率随年龄增加而上升,50岁后发病率明显上升,且可加重原有慢性病,影响睡眠、情绪和精神状态。

杜雪平指出,老年人预防感染性疾病,除要注意均衡饮食、锻炼身体、保持良好生活方式外,预防接种是最直接也是最有效的方式。接种疫苗可通过预防感染,减缓老年人慢性病的进展,降低慢性并发症导致不良结局的风险,是节约医疗资源、提高老年人健康水平的重要举措。

以带状疱疹疫苗为例,杜雪平介绍,研究显示,带状疱疹疫苗对一般人群、有病史人群、合并基础疾病的人群及免疫功能低下的人群均有较好的免疫效力,且疫苗保护效力10年内无明显下降。“中华医学会《带状疱疹预防接种专家共识》等指南、共识均推荐50岁及以上人群接种重组带状疱疹疫苗。”杜雪平说。