



30岁IT男连续工作一个月突然耳朵听不见了

突发性耳聋有三分之一可能治不好 精神压力大、听耳机时间太长都会引起这种病

记者 谢谨忆 通讯员 汤婕 方序 郑芬芳

连续开发软件一个月,30岁男子突然听不见声音了。近日,浙江省中山医院针灸科主任高宏主任中医师接诊了这名患者。高主任说,现在很多年轻人工作压力大,得突发性耳聋的越来越多,这种病听着不是威胁生命的大病,但要治愈其实还很麻烦的。

开发软件一个月不休息 30岁IT男耳朵听不见了

这名男子是杭州一家IT公司的软件开发人员,未婚。今年初,公司接了一单软件开发任务,时间很紧,春节前要完成。公司成立了一个5人项目组,给项目组包了个酒店,成员吃住都在一起,封闭开发。

这名男子就是小组核心成员。这些日子,他每天都在高强度用脑。时间紧任务急,每天都要晚上一两点才睡觉,有时候写程序写得太兴奋,睡觉也不踏实。在吃方面,他就更不讲究了,饿了就随便吃点,不饿就不吃,一日三餐不定时。这样连续过了一个月,中间一天也没休息过。

2月初,就在这个软件即将完成时,这位程序员一天早上醒来,左耳突然“嗡”的一声,开始持续耳鸣。“就像有台机器不停地在我耳边轰鸣,我听别的声音

都蒙蒙地像隔着一层什么似的。”他告诉高主任。

耳鸣了一天没有好转,他左耳听声音越来越费劲,到第二天,他发现打电话时,对方要很大声地讲,他才能隐约听到一点。他去医院检查,发现中高频的声音要提到70分贝以上,他才能听得见,属于重度听力损失,正常人应该在0-20分贝间就能听见。

男子接受了口服激素、扩血管、营养神经、高压氧舱等治疗,但效果并不明显。他开始焦躁起来:自己还没结婚呢,要是从此变成了聋子,还怎么找姑娘?

所幸他对针灸治疗还比较敏感,在高主任这里治疗三周后,听力总算开始好转,听低沉些的声音和正常人差不多了,但听尖锐高昂的声音还是差一点,要完全治愈还要一段日子。

年轻人突发性耳聋的越来越多 多与过度劳累、情绪紧张有关

浙医二院耳鼻咽喉科副主任、主任医师陈鸣说,现在年轻人患突发性耳聋的在增多,比如他起码就有三位医生同事得了这个病,“一个是B超科的医生,一个是放射科的医生,还有一个是外科医生,现在还没治愈,因为太忙了,耳聋了也没好好治疗和休息,所以治不好。”

浙江中医药大学耳聋康复研究所所长王永华教授说,突发性耳聋被称为“文明病”,因为它与现代社会的发展、经济的提升有着密切关系。据联合国世界卫生组织防聋中心的数据,近20年,各国突发性耳聋发病

率都有5%-8%的增加,而且发病年龄趋向年轻化。

“现代社会生活节奏变快,上班族压力大、辛苦、情绪紧张焦虑等,会造成耳朵里的血管一时性或者长久性的痉挛,而耳朵里的神经细胞对缺血缺氧是非常敏感的,一旦血管痉挛营养供应跟不上,神经细胞3-5分钟就会凋亡,从而造成不可挽回的听力损失。”

王永华教授碰到过一位40岁左右的患者,年终福利因种种原因被扣掉了,气得他和厂长大吵了一架,拳头差点拔出来。结果第二天早上一起床,右耳朵突然听不见了。

突发性耳聋很多是在睡觉时发病 一觉醒来耳朵听不见了

“空气质量不好,人们的呼吸道系统感染增多,病毒、尘霾等过敏源会跑到耳朵里引发耳聋。长期使用耳机、身处迪厅、卡拉OK厅等噪音污染的地方,则会让内耳能量透支,疲劳过度,导致听毛细胞的受损而造成不可逆的耳聋。”王永华教授说。

还有生活饮食的富营养化、高脂血症等会使血管里形成小血栓,小血栓随着血液流到耳朵里,就有可能把耳朵里的小动脉堵牢。所以突发性耳聋很多都是在睡觉时发病的,患者往往一觉醒来时发现耳朵听不见了,因为人们在安静时血流速度会变慢,血栓就更容易堵住血管。

陈鸣主任医师说,出现耳鸣时要注意:一过性的几秒钟的耳鸣不用太慌,如果几小时下来一直在耳鸣,就要引起重视。突发性耳聋不好治,有三分之一能治愈,三分之一有效(部分听力恢复),还有三分之一可能治不好。“这个病是缺血引起神经损伤,神经损伤了就不可逆了,所以越

早治疗越好。”

王永华教授也说,“突发性耳聋的听力在48小时内会下降到最低点,病程拖得越长越治不好。一周内治疗尚可渐渐恢复,若两周内还没起色,那再治下去效果也不见得会好。我常跟学生们说,治疗这病就像浇花,花还未枯死时你去浇水,它还能活过来;等枯死了再去浇,浇再多水也没用了。”

3月3日是全国爱耳日。为保健耳朵,三位专家提了几点建议:

- 1.调整工作节奏,保持轻松的心情。
- 2.饮食要清淡一点。生活上有规律。
- 3.有耳鸣时,戒烟、酒,以免症状加重。
- 4.少用耳机,注意噪声防护,减少接触噪声源或者佩戴防护耳罩、耳塞等。
- 5.不要常常挖耳与掏耳。
- 6.坐飞机在升降时要咀嚼口香糖,以避免耳气压损伤。对预防治疗耳鸣有利。

教你一套护耳操

高宏主任为大家提供一套穴位护耳操,可以缓解耳鸣,预防突发性耳聋。这套护耳操有7个动作,操作简单,觉得自己听力不大好的都可以在空闲时做一做。

一、按揉耳前三穴。张大嘴巴,耳朵前面会出现一个纵向凹陷,耳门、听宫、听会3个穴位就排列在这个凹陷里,上下来回按揉这个凹陷部位,可以缓解耳鸣及听力下降。

二、捏耳。用食指和拇指相对,揉捏耳廓,至双耳发热。

三、按揉风池穴。



颈项后枕骨下左右各有一个凹陷,风池穴就位于此处。用双手拇指指尖分别按在同侧风池上,用力揉按1分钟左右。

四、按揉外关穴。掌背在手腕处通常有些横纹,从横纹起往手臂方向数两寸,两骨中间,有一个外关穴,被称作是瞬间恢复听力的“聪耳神穴”,用拇指指腹按揉此处约1分钟,双手交替进行。

五、鸣天鼓。两掌搓热,掌心分别捂住左右两耳,手指托住后脑部,食指压在中指上,使食指从中指上重重地滑落,弹击后颈发际处,可听到“咚咚”之声,如击天鼓。

六、掌心震耳。两掌搓热,掌心分别用力贴紧左右两耳,完全封闭耳孔,然后两掌突然松开,听到“叭”的一声,起到震耳的作用。

七、搓耳。



两手的食指、中指又开,中指在前,食指在后搓擦耳根。

杭州昨督查公共场所控烟情况

公共场所吸烟可打96301 举报

记者 张姝 通讯员 郑燕飞

本报讯《杭州市公共场所控制吸烟条例》施行已满6周年。昨天,杭州市卫生和计划生育监督所督查各城区的公共场所控烟情况。

所长蒋辉权说,这6年来,全市共检查各类公共场所153444家,责令整改9409家,警告1136家,处罚755家,罚款586300元。杭州市人群的吸烟率从2008年的25.4%降到了2014年的20.5%,远低于全国城市居民28.1%的吸烟率。

昨天,记者随督查组来到下城区行政服务中心、中大银泰城等地督查公共场所控烟情况。在中大银泰城,整个商场都是禁烟的,走廊、厕所等地都有禁烟标识。

蒋辉权说,从这次检查的情况看,重点公共场所的无烟包厢、无烟楼层及吸烟室等硬件设置基本到位,控烟监督员、标识标牌及劝导等管理制度基本落实,进入场所人员的控烟意识有了较大提高。需要改善的是,有些地方还存在控烟标识不规范等问题,这些都已责令整改。

“总的来说,通过6年来的控烟,全市公共场所的整体控烟情况有了较大改观,无论是卫生监督执法力度、经营者的自觉程度还是公众的认知度都有了明显提高。但公共场所控烟还有很多工作要做,例如网吧控烟一直是公共场所控烟工作中的难点和重点。”

蒋辉权说,做好控烟管理离不开大家的参与,96301控烟投诉举报平台覆盖全市13个区县,对控烟投诉举报类的来电、来函,5个工作日内将处理结果反馈给投诉举报人。如果你发现公共场所所有违法吸烟行为,欢迎拨打控烟热线96301举报。