

延伸阅读

防聋治聋 精准服务

据中国残联统计,我国1.34亿60岁以上的老年人中,深受听力损失与耳病困扰的比例高达30%以上;同时,由于工作压力过大,长期处于精神高度紧张状态,耳疾发病率日趋年轻化。听力障碍不仅直接导致沟通交流障碍,更会引发多种心理问题。

中国有听力语言残疾人数在残疾人总数中居首位。为了降低耳聋发生率,控制新生儿数量的增长,预防工作尤为重要。针对中国耳聋发生率高、数量多、危害大,预防工作薄弱的现实,卫生部、教育部、民政部等10部委共同确定每年的3月3日为中国爱耳日。

听力障碍严重影响着这些人的社会交往和个人生活质量。导致耳聋的因素有耳毒性药物、遗传、感染和疾病,因环境噪声污染、意外事故导致耳聋的人数也在逐渐增多。这一人数众多,特殊困难的残疾人群体,已引起全社会、特别是卫生部门的高度重视。全国部分城市已经成立了防聋指导小组,开展耳病的流行病学调查,并积极拓宽与世界卫生组织及其它国际组织的合作领域,广泛开展学术交流。卫生部颁发的《耳毒性药物临床使用规范》,对加强耳毒性药物的使用管理,减少听力语言残疾的发生发挥了重要作用。

今年3月3日,是第18个“全国爱耳日”。中国残疾人联合会、国家卫生计生委、国家食品药品监督管理总局等15个部门日前联合发出通知,确定此次“全国爱耳日”活动主题为“防聋治聋,精准服务”。

据有关流行病学调查资料,重度聋在新生儿的发生率约3-4%;0-6岁中度聋和轻度聋约占5%,多由中耳炎引起,并认为婴幼儿中耳炎可能影响其语言的发育。面对众多的耳聋患者,除了采取必要的医疗、康复对策外,积极开展新生儿听力筛查,普及、宣传听力保健知识,重视流行病学调查,开展耳聋遗传咨询,加强医学监护及科学用药,是预防耳聋的关键。

听力保健的工作在妊娠期就应开始,如在产前期,母体一般不要接受预防注射,腹部不要接受放射性照射,预防母体患病性感染,一旦感染要及时进行治疗。用药时禁用耳毒性药物。新生儿期耳聋预防应在围产期就开始,在这一时期不仅可发生器质性听觉中枢神经系统的损害,而且可引起内耳毛细胞损害。尤其是早产引产时外伤或产期的各种原因缺氧,新生儿黄疸极易引起感觉神经性耳聋。因此,对这些疾病早期预防和及时治疗是防治耳聋的重要环节。

防治听力损伤,关键在早

亮丽风景线·健康内蒙古



温迪

“5岁前是儿童语言发展的关键期,这个时期的听力损失不仅会造成言语发育迟缓或聋哑,还会影响儿童智力发展,造成情感、心理和社会交往等方面的问题。”专家提醒,预防和治疗听力问题关键在于“早”,早在产前就要开始了!

两种筛查很必要,诊断明确早干预

我国先天性听力障碍发病率约为1‰-3‰,新生儿听力筛查及耳聋基因联合筛查是早发现听力问题的有效手段。

据专家介绍,新生儿听力检查已经开展比较普遍,目前采用两阶段筛查方式,即初筛和复筛:新生儿出生48小时至出院前进行初筛,如果筛查不通过,则在新生儿42天进入复筛阶段,复筛仍有问题的就会在3个月时进行系统化听力学诊断,当确诊为听力障碍时,就要进入听力早期干预了。

专家提醒,在临床中,我们常常发现有些孩子在出生阶段通过了听力筛查,后期成长过程中仍然会表现出听力障碍。因此,家长要对孩子的听力保健给予持续关注,尤其是具有听力损失高危因素的新生儿,比如早产儿、低体重儿、有听力障碍家族史儿童等,即便通过了听力筛查,仍应当在3年内每年至少到专业听力诊疗机构随访1次。这也是尽早发现问题,把疾病管理向健康管理迈进的有效手段。

健康孩子别大意,中耳炎损伤要警惕

除怀孕早期避免感冒和感染,不要给孩子使用耳毒性药物等预防措施外,专家提醒,新生儿听力筛查过关的“健康”儿童也别大意,一般来说,在孩子的成长过程中,1-3个月可对于突然而来的大声出现惊吓反应;3-6个月会寻找或转向声源;6-9个月可转向讲话中被提及的人或物体;9-12个月会听从大人的指令做动作;12-15个月能说出单词;15-18个月对大人在隔壁房间呼唤有反应;

18-24个月能运用2个字的短语;24-36个月能说出短句。一旦发现异常,或者对于更大些的孩子来说,家长注意到孩子有以下行为,比如总是把家长的话当“耳旁风”;看电视声音特大;有异常响动时;大家有反应,但孩子总是没有动静;孩子接电话时习惯只用右耳朵等,就应怀疑孩子可能有听力异常,尽早去专业医疗机构检查。

门诊还发现,部分听力损伤患儿是在幼儿园入园体检时发现的,对此,专家建议家长应重视幼儿园体检,同时呼吁所有的幼儿园入园体检时都加入听力筛查这一项。尤其是患中耳炎的孩子更应特别留意。60%的儿童都曾发生过急性中耳炎,对于较严重经过治疗的,复查时应做个听力评估。对孩子来说,相对于游泳、洗脸导致水进入耳朵造成中耳炎,更应预防的是上呼吸道感染即感冒引起的中耳炎。

听力损失治疗,因人而异定方案

孩子一旦出现听力损失,应尽早干预和治疗。专家提醒,如果是传导性的听力下降,即中耳路径传导出现问题,可逆性较高,通过药物治疗、手术治疗等能帮助恢复。如果是感音神经性耳聋,即听神经和耳蜗受损,通过药物治疗提高听力或恢复听力的几率非常小,这类孩子可选择佩戴助听器或人工耳蜗。

人工耳蜗在佩戴前,应到正规医院评估听力受损程度,由专业医生制定听力补偿方案。对于佩戴助听器,很多孩子甚至家长觉得“很丢人”“会被歧视”,从而拒绝佩戴,其实在国外,佩戴助听器就像佩戴眼镜一样正常,是孩子重获听力的重要途径。

如果孩子已出现重度、极重度听力损失,人工耳蜗是进行听力重建的有效方法,越早植入对于患儿的言语康复越有利。

在耳聋孩子中,有相当一部分是因内耳畸形导致的听力下降,这些患儿可通过手术来提高或恢复听力。无论是何种原因引发的耳聋,专家的建议都是,生活留心早发现,专业筛查早诊断,因人而异早治疗。

健康辩证法

让各族人民享有健康保障获得感

赛男

自治区第十次党代会报告中提出:“全面提高人民健康水平。没有全民健康就没有全面小康。要坚持新时期卫生与健康工作方针,抓好重大疾病预防,重视重点人群健康,倡导健康文明生活方式,营造绿色安全健康环境,全方位全周期做好健康保障工作。”

正确理解和落实好会议精神,切实让全区各族人民真正享有健康保障的获得感至关重要。

首先,解决群众看病贵看病难,应当是健康保障的重点和难点。回顾我国近年来的改革历程,尽管经济和其它社会改革成效显著,可是在医疗保险和医疗卫生方面的改革却让广大人民群众缺少获得感,看病贵、看病难始终是反映强烈的社会热点问题。就医疗保险改革而言,虽然医保筹资水平在逐步提高,报销比例也在逐步加大,可是患者从自己口袋掏出的钱却越来越多。就医疗卫生改革而言,一方面药品“零差率”并未让患者减轻药费负担,而另一方面挂号费和诊疗费标准又在不断提升,让许多原本不堪重负的患者雪上加霜。对解决老百姓看病难的重视,政府和不少医院也采取了一些新措施,可是现在给患者的感受依然是:生病难受,看病同样难受。尤其是在公立医院看病,有关系的和没有关系的完全是两种不同的感受,这种现象各地都不同程度地存在。

其次,要明确方向,补齐健康保障短板。以全周期、全方位为标准,不难发现目前基本医保的短板。全周期至少包括未病预防、生病治疗及后期康复3个环节。目前基本医保侧重保障疾病治疗,不保障预防,较少保障后期康复。全方位至少应包括门诊、住院、慢病等。基本医保侧重大病住院保障,门诊及慢病保障不足。以“两个全”为标准,不难发现预防、门诊、慢病、康复等是基本医保的短板。

基本医保周期性和方位性存在短板,不仅降低了保障水平,也直接影响了基本医保的保障绩效,突出表现为两大问题:一是门诊挤住院;二是非医疗性住院压床。大量的数据和实例说明,医保延伸保障可以扩大保障广度和深度,体现全周期和全方位的保障要求,提高保障水平;也有利于缓解门诊、慢病、长护病人压床的道德风险,提高基金使用效率。医保补短板的方面,应是向前向后向门诊延伸扩展,加强健康预防、普通门诊、慢病管理、长期照护等的基本保障,包括建立长期照护保障制度。

第三,开辟新路径,拓宽健康保障资源。一是整合现有资源,尤其是公共卫生、医疗保险、医疗救助等资源。整合资源扩大保障绩效,国家有明确要求,我区不少地方也有成熟做法。二是改革个人账户。职工医保个人账户需要改革已成为共识,地方探索的路径也不少,主要是两个方向:坚持基本保障,向门诊和健康预防延伸、向家庭成员扩展;购买商业健康保险。对于个人账户改革,笔者较赞同第一种意见和做法,因为个人账户是基本医保的组成部分,坚持个人账户保基本,有利于划清基本与补充保险的界限和责任,也更具备合法性。

健康保障是社会保障体系中的重要组成部分,是一项需要全社会共同努力的系统工程。自治区第十次党代会已经明确了建设方向,只要我们上下一心,共同努力,5年内实现目标是完全可以的。



热点关注

“人体化工厂”需要精心呵护



魏来

受到毒素攻击。功能多、任务重,也让肝脏变成一个容易“生病”的器官,不良的饮食习惯、药物滥用等,更会加重肝脏的负担。

肝脏最怕9件事

- 1. 睡眠不足 很多人有在夜间工作或者娱乐的习惯,但是熬夜最容易熬出肝病,经常熬夜既导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏夜间的自我修复。
2. 早上起床后不及时排尿 欧洲肝脏研究协会专家丹尼尔博士表示,早上起床后尽快排尿,可以将积累一整夜的毒素及时排出体外,避免毒素滞留体内,导致肝脏“中毒”。
3. 暴饮暴食 暴饮暴食容易造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基,排除毒素,净化血液。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。
4. 不吃早餐 加拿大安全整体营养学家赫密特·苏瑞博士表示,健康早餐可延长饱腹感,避免肝脏受损。
5. 吃药太多 绝大多数药物都需经过肝脏代谢,乱吃药会加重肝脏负担,容易导致药物性肝损害。因此,用药最好遵医嘱,注意其不良反应。
6. 加工食物摄入过多 印度注册营养师侯赛因博士表示,很多加工食物中添加了多种食品添加剂,这些化学物质进入人体后会增加肝脏的解毒负担,诱发肝脏损伤。
7. 偏爱油炸食品 美国著名医学专家德鲁·奥登博士指出,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝。不健

康食用油会增加心脏病和肝病的危险。

- 8. 吃半生不熟或烧焦的食物 侯赛因博士表示,半生不熟的食物或烹饪过头的烧焦食物也容易导致肝脏受损。
9. 过量饮酒 魏来教授表示,酒精对肝脏的影响是终生的,如果有一段时间喝酒很多,即使后来戒酒了,对肝脏的影响也会存留下来。

肝脏受伤的3种表现

- 1. 肝脏出现病理变化,反映在身体上,首先就是肝气郁结,表现为心情不好、爱叹气。这时出去转一转,调整下心情,可能就会好转。如果不重视,就会造成血瘀,导致病情加重。
2. 肝气不足也会影响消化功能,胃功能不正常,食物无法消化,就会感觉腹胀。此时,可在医生指导下,服用舒肝和养胃的中药。平时还可以多走动,活跃肝气。
3. 肝气不正常同样会影响脾,导致肝郁脾虚,出现腹痛、腹泻等问题,脂肪肝就属于脾虚。此时,可在医生指导下服用疏肝健脾的药物。

养肝谨记4少4多

- 动怒 人在大怒时,气机上逆而不顺,会严重影响肝的功能。因此,要尽量保持精神愉快,也可通过转移情绪来调节。爱发怒的人也可以适当吃些苦瓜、山楂,或将菊花、绿茶、决明子各10克,开水冲泡代茶饮。
贪杯 初春时节,寒气较盛,少量饮酒有利于肝脏阳气的升发。但多次大量地饮酒,会加重肝脏负担。嗜酒者最好选择适度饮酒。
熬夜 现代人经常熬夜,在夜间23:00-1:00以

及凌晨1:00-3:00时不能进入睡眠状态,便错过了肝养血的最佳时间。建议这些人睡前用热水泡脚,不饮浓茶或咖啡、晚饭不过饱,并创造静谧舒适的睡眠环境。

抑郁 心情压抑、郁闷会令肝气郁结,进而引发一系列病症。抑郁时可以通过调控情绪来缓解,也可以在医师指导下服用疏肝理气的方药,如柴胡疏肝散等。郁闷压抑的人建议吃茴香、萝卜、金桔等,或配以黄芪、大枣煎汁代茶饮。

喝茶 春季肝气易旺盛上亢,尤其是脑力劳动、用眼过多者,常常出现头痛口苦、头晕目眩、眼赤目干、急躁易怒的情况。可试试清肝饮(夏枯草5克、薄荷3克、白菊花5克;100度开水泡5分钟),既可清肝明目,又可以疏肝解郁,是普遍适宜的清肝降火茶饮方。

护眼 过度用眼也会损害肝脏的功能。视疲劳者建议做套眼操来养护双眼:闭目,同时转动眼球,先顺时针缓缓转动10次,再逆时针转动10次,每天10分钟左右。

运动 运动是促进气血调和、疏肝降火的好方法。周末踏青、郊游,观赏自然界的绿色植物,既可强身健体,又可以实现怡情养肝的目的。

食甘 春季养肝应遵循“少酸增甘”的原则,可以抑制过盛的肝气,同时补补脾气的亏虚。这里所说的“酸”和“甘”是从中医五行角度出发的。凡是属收敛、固涩作用的食物皆归为酸味;具备补益、健脾、和缓作用的食物归为甘味。春季饮食多以健脾益气为主,可选用大枣、山药、扁豆、瘦肉、鱼类、蜂蜜、姜、大麦、小麦等食物,搭配新鲜蔬菜以疏肝理气。