

全国爱耳日 别让高分贝 毁掉“声”活

3月3日是“全国爱耳日”。听力是感知世界的重要方式,在现代社会中,青年人正面临着一个隐形的健康威胁——听力损失。无论是沉浸在音乐中的“耳机党”,还是热衷于音乐节的“潮流达人”,高分贝噪音正悄悄侵蚀着我们的听力。如果不加以重视,未来的某一天,我们可能会发现自己听不清世界的声音。因此,学会保护听力,别让高分贝毁掉你的“声”活。



知不觉中已出现早期听力损失的症状,如听不清高频声音(鸟鸣、门铃声);在嘈杂环境中听不清对话;经常需要别人重复说话;耳朵出现耳鸣或闷胀感等。如果出现这些信号,应及时就医检查。

高分贝噪音:隐形的“听力杀手”

高分贝噪音是导致青年人听力损失的主要原因之一。长时间暴露在85分贝以上的环境中(如耳机音量过大、音乐会、酒吧等),会损伤内耳的毛细胞,而这种细胞一旦受损,就无法再生。

研究表明,许多青年人在不

知不觉中已出现早期听力损失的症状,如听不清高频声音(鸟鸣、门铃声);在嘈杂环境中听不清对话;经常需要别人重复说话;耳朵出现耳鸣或闷胀感等。如果出现这些信号,应及时就医检查。

听力损失的后果

听力损失不仅仅是听力下降,还会对生活产生深远影响。

影响学习与工作:听不清老师或同事的讲话,影响效率和沟通。

造成社交障碍:难以参与对话,可能导致孤立和焦虑。

有损心理健康:长期听力问题可能引发抑郁、自卑等心理问题。

如何有效保护听力

控制耳机音量:即遵循“60/60规则”,音量不超过60%,连续使用时间不超过60分钟。

远离噪音环境:在噪音环境中,尽量每隔一段时间到安静处休息;在音乐会等高分贝场所,尽量佩戴耳塞,并适时远离噪音源。长期处于噪声工作环境,记得佩戴防护耳塞。

定期检查听力:经常接触噪音的青年人,应定期进行听力检查,及早发现问题;如果耳朵不适(出现疼痛、耳鸣

等),及时就医。

健康生活方式:避免吸烟、饮酒;适度保持耳部清洁,预防耳部感染;保持充足睡眠,避免熬夜,增强免疫力。

听力损失通常是不可逆的,青年人通过科学用耳、养成良好的生活习惯,可以有效保护听力,享受更高质量的生活。

上海交通大学医学院附属第九人民医院耳鼻喉头颈外科

韩琨(主管技师)

李蕴(主任医师)

安检仪会不会影响健康

搭乘飞机、火车、地铁等公共交通工具时,总能看到形形色色的安检仪,如X射线安检仪、毫米波安检仪、太赫兹安检仪、金属探测器等。安检仪在保护我们安全的同时,会不会影响人体健康呢?

X射线安检仪

X射线是一种高能电磁波,不同物质对其吸收程度不同,使得X射线安检仪(X射线行李包检查系统)能区分不同材质,“看穿”行李箱,揭示隐藏的危险品。

X射线安检仪的辐射剂量极低,常用于机场、火车站、地铁站等高流量公共场所,是行李安检的“主力军”。X射线安检仪在入口与出口处的铅帘可以防止辐射溢出,所以大家千万不要由于心急而将手伸入铅帘内拿取行李。

毫米波安检仪

毫米波安检仪,使用的是毫米波电磁波,属于非电离辐射,对人体安全无害。它不需要直接接触人体,通过发射毫米波并接收反射信号,利用计算机图像处理技术和算法将这些信号转换成图像,从而检测出被检测人员是否携带金属、非金属物品、液体、粉末、爆炸物、火源及其他违禁品等,常应用于机场、大型体育赛事、会议场所。

太赫兹安检仪

太赫兹安检仪,是安检领域的“细节大师”。它利用太赫兹波的高分辨率成像能力,能够清晰揭示被检对象的形态和结构,甚至穿透衣物,快速检测出隐藏在人体衣物下的刀具等金属物品、塑料等非

金属违禁品、电子产品、炸药、液体、粉末、毒品等。

与毫米波安检仪相似,太赫兹安检仪的辐射也属于非电离辐射,不会对人体健康构成威胁。太赫兹安检仪因其高分辨率和对特定材料的敏感性,常用于科研实验室、特殊材料检测和高级别安全检查场所。

金属探测器

金属探测器是磁力与电磁感应的组合,利用电磁场原理,当金属物品进入探测区域时,会干扰电磁场,从而触发警报。金属探测器不产生电离辐射,对人体完全无害,广泛应用于学校、法院、博物馆、体育场馆等公共场所。

上海市疾病预防控制中心

叶静怡 肖虹 董莉薇

审阅:王彬 副主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

二甲双胍真是“神药”吗

(应用篇)

上期我们提到,二甲双胍确实是糖尿病治疗药物界的“好药”,但并非“神药”,减肥、延缓衰老、抗癌之说还有待考究。那么,确需服用二甲双胍时,需要注意什么呢?

知晓不良反应:二甲双胍较常见的不良反应为胃肠道症状,如腹泻、恶心、呕吐、消化不良、腹部不适等。一般随餐服用,经过1周左右,患者大多可自行克服这些不良反应。

剂量因人而异:二甲双胍需要个体化给药,在血糖控制(疗效)与胃肠道等不良反应之间找到平衡点,才是适宜于个人的最佳剂量。患者服药时,

应从小剂量开始,逐渐增加剂量直至目标值。长期给药对于糖尿病患者利大于弊。

适量补充维生素:长期服用二甲双胍,可能会导致体内维生素B₁₂水平降低,患者可咨询医生是否需要适量外源性补充维生素B₁₂。

老人要查肾功能:传统认为,老年患者不宜服用二甲双胍,其实并不完全正确。对于老年糖尿病患者,二甲双胍仍然是首选药物,只是建议这类人群需要密切监测肾功能水平,以防止出现乳酸酸中毒(尽管概率极低)。对于80岁以上的肾功能衰竭者,除非检测证

明肾功能已完全恢复正常,否则不应给予二甲双胍。

必要检查前需停药:如需进行增强CT检查,在注射碘化造影剂前3天应停药二甲双胍,并在检查后至少48小时内检查肾功能,无异常的情况下再恢复服用。

总之,二甲双胍在选择和使用上必须谨慎,合理、安全用药很重要,不遵医嘱盲目用药更是会带来风险。

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任、上海市执业药师协会副会长兼药学科普专委会主任委员

石浩强

左归丸和右归丸都是经典的补益方剂。

左归丸,左补肾阴,寓意使阴精归其原。成分包括:熟地黄、山药、山茱萸、鹿角胶、枸杞子、菟丝子、龟板胶、川牛膝。脾胃虚弱及消化功能吸收不良者慎用。

右归丸,右补肾阳,寓意使元阳归其原。成分包括:熟地黄、山药、山茱萸、鹿角胶、枸杞子、菟丝子、当归、杜仲、肉

执业药师 讲用药

桂、附子。肾虚而有湿浊者不宜服用。

从成分上看,这两种药有6味相同用药,但补益方向和治疗方向截然不同。

左归丸中另有龟板胶、川牛膝,具有滋阴补肾、阴中求阳的功效,适用于治疗肾阴不足

左、右归丸有何区别

引起的遗精盗汗、骨蒸潮热、淋湿不禁、神疲乏力、呕干口燥、头晕眼花、腰腿酸软等症。右归丸另有当归、杜仲、肉桂、附子,具有温补肾阳、阳中求阴的功效,适用于治疗肾阳不足所

引起的遗精盗汗、骨蒸潮热、淋湿不禁、神疲乏力、呕干口燥、头晕眼花、腰腿酸软等症。右归丸另有当归、杜仲、肉桂、附子,具有温补肾阳、阳中求阴的功效,适用于治疗肾阳不足所

致的神疲乏力、畏寒肢冷、阳痿遗泄、腰膝酸痛等症。

有人或许会问:左归丸补肾阴,右归丸补肾阳,两者联用双补,可以吗?

回答是:通常不建议,还是

应当经专业中医医师辨证论治后选用。

在服药期间应饮食清淡,忌吃生冷油腻刺激性的食物,如遇发热、咳嗽、腹泻等感染性疾病或服药后有过敏皮疹等不适症状者,需停药就诊。

黄浦区豫园街道社区卫生服务中心 郭琳娜

审阅:主任 张杨