

突发性耳聋如何防治与康复

记者 宋伟 刘晶



老年人日常饮食要点

我国已经进入老龄化社会,居家的老年人除了医疗问题外,在营养方面也存在着一系列问题,主要包括三个方面:

一是感觉器官的改变。感觉器官的改变包括视力衰退、食欲下降、味觉改变、嗅觉敏感度减退等。例如,有些老年人总感觉饭菜没有什么味道,喜欢吃咸菜,这是因为老年人的感觉器官发生了改变。

二是消化道及消化液分泌的改变。老年人牙齿松动或脱落,唾液淀粉酶分泌减少;各种消化酶分泌下降;肠蠕动减慢,小肠吸收减少,肠黏膜萎缩等,使老年人对各种营养素的消化、吸收、利用能力减退。

三是代谢的改变。老年人的营养状况容易出现两个极端,一方面有些老年人因为食物摄入减少,或者因为消化道的改变,对于营养素吸收、利用不足导致营养不良;另一方面,有些老年人摄入过多,代谢不出去,导致营养过剩,出现糖耐量的异常,血脂、血压或尿酸升高。另外,多重用药对营养素的吸收、代谢也有影响。

那么,老年朋友应该如何应对呢?

食物多样化:老年人要注重食物多样化的选择,包括经常更换主食,如馒头、糯米、小米、玉米、面条等;吃各种颜色的水果、蔬菜;补充蛋白质,摄入鱼、禽畜、豆类等低脂肪高蛋白的食物;适量食用坚果,如杏仁、腰果和核桃等。坚果里面含有丰富的不饱和脂肪酸,对神经细胞有益。老年人可以把坚果切碎后放到酸奶或粥里食用。

注意烹调方法:家庭烹饪时主要注意三点,一是做好餐前准备,把食物切成小块或做软,老年人不要食用过硬的食物;二是不要用太多烘、烤或者油煎、油炸等使食物变硬的方式,多用蒸、煮、炖的方式。三是使用新鲜的食材,尽量不要吃剩饭剩菜等不新鲜的食物。

食物细软易消化:老年人的食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻,应尽量选择质地松软易消化的食物,如细软的米面制品,软米饭、烂面条、馒头、包子、面包等。

由于患者突然听力下降可引起焦虑、易怒等负面情绪。所以应充分休息、适度运动、避免过度疲劳及熬夜等不良习惯。保持环境安静,避免噪声及大音量刺激,注意保护健侧耳的听力。宜食清淡、低钠饮食、避免喝浓茶及辛辣刺激性食物。避免紧张、焦虑等负面情绪,进行积极的心理调节,保持良好的心理状态。对于患有高血压、糖尿病的患者需控制并保持血压及血糖平稳。治疗时需告知医生相关情况以便医生调整用药方案。家属应关注患者情绪变化,及时疏导情绪,引导患者保持良好积极的心态。

为避免突发性耳聋,田青提醒大家,日常应养成良好的用耳习惯,避免过度用耳及强噪声刺激。注意劳逸结合,适度锻炼,养成良好健康的生活习惯。尽量保持心情舒畅,及时调节焦虑、抑郁等负面情绪,减少心理压力。

越好,一周内就诊都能有较好的治疗效果,所以时间与预后有一定的关系。突发性耳聋的治疗多以糖皮质激素及改善内耳微循环的药物为主要手段,不同类型听力下降的治疗方法及药物配比略有差异,早期积极的综合治疗,合理的联合用药比单一的用药效果好。由于个体差异大,用药不存在绝对的最好、最快、最有效,应在医生的指导下结合个人情况选择最合适的药物。

糖皮质激素:可全身或者局部使用(鼓室内注射及耳后注射),具体用药剂量与体重及病情严重程度密切相关。

改善内耳微循环及降纤蛋白原的药物:如银杏叶提取物、巴曲酶。

营养神经的药物:如甲钴胺、神经生长因子等。

高压氧治疗:可提高动脉氧分压,改善内耳缺氧及内耳微循环,不建议单独使用该疗法,多在药物治疗基础上联合高压氧治疗。

少数听力无法恢复者可考虑佩戴助听器或行人工耳蜗植入术。

3. **平坦下降型:**多为血管纹功能障碍或内耳血管痉挛。

4. **全聋型:**多为内耳血管栓塞或血栓形成。

一般认为精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、睡眠障碍等可能是常见的诱发因素。

突然出现的单耳或双耳的听力下降,在排除了肿瘤、外伤等原因引起的组织病变后,依据患者的主要症状和纯音测听检查结果可基本确诊并确定分型,根据分型结果选择合适的药物进行治疗。

突发性耳聋的典型症状有:突然发生的听力下降;约90%的人有耳鸣的症状;耳闷胀感;眩晕或头晕;听觉过敏或重听,表现为对声音异常敏感或者异常迟钝,导致刺耳感患者失真感;全聋患者常见有耳周感觉异常;精神心理症状如焦虑、睡眠障碍等。

突发性耳聋的治疗

田青提醒大家,突发性耳聋越早就诊

日常生活的注意事项

聚焦健康

延安市口腔医学质量控制中心成立

为延安市口腔医学质量控制中心授牌,并为延安市口腔医学质量控制中心副主任肖霞、杜莉、高锦瑜、曹伟靖、李小东、闫慧鑫颁发聘书。

延安市口腔医学质控医疗前沿中心王军强主任作了表态发言。他表示,在今后的工作中将积极开展全市口腔专业培训和业务指导,规范医疗行为,促进行业整体水平稳步提高,让延安市口腔医学事业再上新台阶,让

李红梅入选“中国好医生中国好护士”4月月度人物

李红梅,延安大学附属医院副院长、妇产科教研室主任、主任医师、二级教授。曾荣获2014年全国三八红旗手、2014年全国优秀科技工作者等多项荣誉称号。李红梅任妇产科主任期间,她十分注重学科建设、人才梯队建设和青年骨干的培养,妇产科在医教研等各方面连创佳绩。作为延安市危重孕产妇救治中心,延安大学附属医院妇产科承担了本地区各种急危重症的诊治,每年收治危重孕产妇近千例。2018年妇产科获陕西省“巾帼建功标兵岗”称号、2021年妇产科获陕西省总工会“工人先锋号”称号。

李红梅作为延安市妇产科专委会主委和妇产科质控中心主任,为了降低延

延安市人民医院与吴起县人民医院共建医联体

带,是实现优质医疗资源下沉的重要举措,是贯彻落实乡村振兴的具体实践。他说,延安市人民医院将充分发挥优质医疗资源的优势,帮带吴起县人民医院,进一步夯实内涵质量,持续提升诊疗水平,惠及吴起百姓。同时,我院将吴起籍来院日间手术后需进一步治疗患者、慢性病患者等全部下转回吴起治疗,共同构建一条双向转诊、上下联动的医联体;无条件接受吴起县人民医院各级各类人员进修学习,以共谋高质量发展为目标,携手共建,将两院双方的事业不断推向前进,为延安市医疗卫生事业的发展作出应有贡献。

吴起县人民医院党委书记姚继刚表示,将继续以对口帮扶活动为契机,抓住机遇、虚心学习,通过多种方式加强交流合作,学习延安市人民医院先进的管理理念和精湛的医疗技术,强化内部管理,加强内涵建设。为县域人民提供更加优质、快捷、便利的服务,为推动我县

不用再排队拿发票啦

延安市人民医院医疗收费电子票据正式上线

大大节约了患者往返窗口打印发票、排队等候的时间,减轻了人工窗口的工作压力,极大地方便了患者就医。

门诊就诊患者获取医疗电子发票通道:通过缴费凭条扫描二维码查询电子票据;搜索微信公众号“延安市人民医院网约平台”、“延安市人民医院支付宝生活号”和“掌上延安市医院App”绑定个人信息获取医疗收费电子票据;通过输入住院号,在院内电子票据打印机,自助打印黑白电子票据。

医疗收费电子票据获取方法:一、门诊窗口缴费,可使用微信或支付宝扫描小票二维码查看门诊电子票据;二、“掌上延市医院App”、“延安市人民医院网约平台微信公众号”、“延安市人民医院支付宝生活号”查看门诊和住院电子票据。

据悉,这项惠民便民举措是延安市人民医院为民办实事的具体体现,切实解决了群众反映的“就医难、缴费烦、报销慢”问题,增强了就医手续办理过程中的流转便捷性。今后,延安市人民医院将持续提升医疗服务能力,真正落实“我为群众办实事”实践活动部署要求,为群众提供更加优质便捷的医疗卫生服务。

延安市第二人民医院成三级医院对口帮扶医院

专家医师下乡支医 提升区域医疗服务能力

模式,推进社区卫生服务中心建设,带动改善了区域营商环境,逐步在延安高新区打造“健康服务一条街”,形成名医、名科效应,推动了区域医疗服务提质增效。

目前,市第二人民医院已将医院信息系统(HIS)、电子病历、公共卫生服务、远程影像诊断等信息系统进行了整合,强化了信息化融合建设。通过与三级医院相统一的数据标准、格式、架构、统计指标等,有效解决了基本医疗和基本公共卫生服务的信息“绝缘”和医疗机构之间的信息

“孤岛”现象。该院已顺利开展“互联网+护理”便民服务,更是通过网约护士把护理服务送进千万家。

市二院将与各三级医院通过专科共建、临床带教、业务指导、教学查房、科研和项目协作、开设名医工作室和联合病房等形式,优化管理架构,完善规章制度,提升医院管理水平和运营效率,结合医院需求开展新技术、新业务,补齐医疗技术短板。

延安市第二人民医院院长武剑锋表

医疗前沿
延安大学附属医院

本报讯(通讯员 王原明)近日,延安市口腔医学质量控制中心成立,将更好地规范我市口腔医疗质量管理、提高我市口腔医疗水平。
延安市卫健委党委副书记翟建军

本报讯(通讯员 崔永平)近日,由中央文明办和国家卫生健康委共同组织的“中国好医生中国好护士”网上推荐评议活动,经过群众推荐、集中展示、点赞评价等环节,共有10位优秀医务人员入选4月月度人物。延安大学附属医院李红梅光荣入选。

据了解,她是继该院原妇产科主任孙联珍同志入选2021年“中国好医生中国好护士”8月月度人物后的再次入

大医精诚
延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 李艳 范莉)近日,“延安市人民医院与吴起县人民医院对口帮扶、医联体签约挂牌仪式”在吴起县人民医院举行。

延安市人民医院院长李晖对两院对口帮扶及医联体签约表示祝贺,并从医院的学科建设、开展的项目、帮带内容、取得成果等方面进行了介绍。他表示,对口帮扶及医联体协议签订,标志着两院双方从原来的“科对科、专业对专业”的帮扶上升到院级的全面合作帮

本报讯(通讯员 李卓)看完病想打张发票在窗口排半天队,很是浪费时间,你是不是也有这种经历?即日起在延安市人民医院,市民可以彻底跟这些与医疗票据的烦心事说再见了。延安市人民医院将于2023年5月31日起,门诊和住院全面启用医疗收费电子票据,来院就诊患者可自行查阅和打印发票。

医疗收费电子票据由财政部门统一监管,与纸质发票具有同等法律效力,已有电子签章,可以作为报销凭

近日,宝塔区健康教育中心邀请延安市疾控中心专家吕飞,在延安职业技术学院举办了主题为“青春很贵 烟草不配”的控烟知识讲座。讲座以大量数据和典型案例,通过图文并茂的形式为大家详细展示了吸烟对人体的危害、烟草对环境的影响以及戒烟技巧和方法,号召大家增强控烟戒烟意识,养成良好生活习惯。

通过此次讲座,让学校师生加深了对“吸烟有害健康”的认识,提高了控烟的自觉性。大家纷纷表示要从自身做起,积极参与控烟活动,营造一个无烟、清洁、健康的校园环境。

服务公卫兜底健康
延安市第二人民医院

康复一人幸福一家
延安新东康复医院

延安有了“康复专科医院”
延安新东康复医院延安红十字康复医院开业

本报讯(记者 宋伟)5月31日,延安第一家康复专科医院——延安新东康复医院暨延安红十字康复医院揭牌。市辖区卫健、残联、红十字会和60多家医疗机构及各界人士近300名嘉宾共同见证了这一时刻。

据延安新兴有限责任公司党委书记高阳介绍,以康复专科疾病诊疗为重点的延安新东康复医院,开设床位299张,总投资2.3亿元,建筑面积2.3万平方米,投入4000余万元,采购了国内先进、省内一流的康复医疗设备100余台件;配置了美国GE核磁、CT、DR、彩超等先进的检查设备,聘请了陕西省康复领域知名的专家教授来院坐诊。医院被延安红十字冠名会为延安红十字康复医院,被延安职业技术学院选定为产业园,成为陕西省康复医院技术协作医院。他表示,延安新兴有限责任公司将始终不渝地听党话、跟党走。在各级党委、政府及各级领导的大力支持和关心下,锚定高质量发展首要任务,一步一个脚印,踏踏实实践行公司“为社会谋福利,为人民谋健康”初心使命,恪守“康复一人、幸福一家”的理念,充分利用自身的设备、技术及专家资源,让患者能接受到更加专业及高水平的康复诊疗服务。

延安市卫健党组书记、主任胡生凡表示,延安新东康复医院盛大开业是我市民营医疗机构发展进程中的一件大事,也是延安医疗卫生健康事业发展的一件大事,对完善全市医疗服务体系,推动康复医学发展和资源有效利用,有着十分重要的作用。希望延安新东康复医院作为全市最大的康复医院,为我市卫生健康事业高质量发展作出更大的贡献。

仪式结束后,举行了“聚焦康复领域,创享康复未来”学术会议,医院相关负责人及康复从业者近150人参会。

健康宝塔
宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心

控烟知识进校园

近日,宝塔区健康教育中心邀请延安市疾控中心专家吕飞,在延安职业技术学院举办了主题为“青春很贵 烟草不配”的控烟知识讲座。讲座以大量数据和典型案例,通过图文并茂的形式为大家详细展示了吸烟对人体的危害、烟草对环境的影响以及戒烟技巧和方法,号召大家增强控烟戒烟意识,养成良好生活习惯。

通过此次讲座,让学校师生加深了对“吸烟有害健康”的认识,提高了控烟的自觉性。大家纷纷表示要从自身做起,积极参与控烟活动,营造一个无烟、清洁、健康的校园环境。