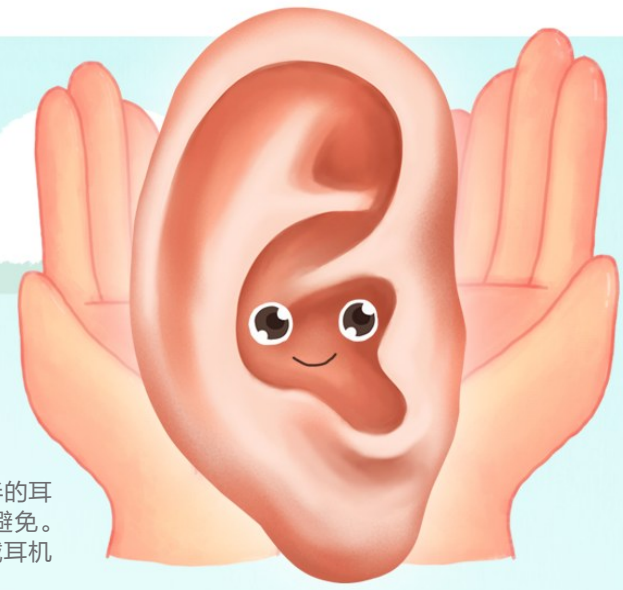
少用棉签掏耳朵 这些“爱耳”小习惯快学起来



3月3日是“全国爱耳日”，根据世界卫生组织的数据，全球有超过15亿人存在不同程度的听力问题，而几乎一半的耳部问题实际上可以通过日常生活中科学的防护措施来避免。记者采访了专家，请他们从生活中的小细节出发，告诉我们长期戴耳机对听力健康有哪些损害？日常“爱耳”又有哪些简单有效的方法？

熬夜党请警惕突发性耳聋

29岁的小雷是一名眼科医生，平时因为工作的关系常常要熬夜加班，精神压力大加上不规律的作息，让她最近常常感觉耳鸣，右耳仿佛被蒙上了一层棉被。经过医生的详细检查，发现小雷的右耳低频，有两个频段的听力下降20分贝以上，医生确诊她为“突发性耳聋”。

陆军军医大学西南医院耳鼻咽喉科主任钟诚介绍，突发性耳聋是指72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失，患者可能出现单侧听力下降、耳鸣、耳闷胀感甚至头晕等症状。“最近我们接诊了多例突发性耳聋患者，其中，不少是年轻患者，他们多数自述发病前曾连续加班、熬夜追剧或打游戏，甚至通宵不眠。”钟诚说，长期睡眠不足会导致内耳微循环障碍、免疫力下降，增加突发性耳聋风险。

值得警惕的是，不少年轻人对耳朵的异常症状并不重视，“许多人以为耳朵‘嗡嗡响’休息两天就能好，或担心影响工作学习而拖延就医。但突发性耳聋的黄金治疗期是发病后一周内，尤其是前3天治疗效果最佳。”钟诚表示，目前，该病主要采用糖皮质激素、改善微循环药物、高压氧等综合治疗手段，早诊断、早干预是关键。

长期戴耳机对听力健康有损害

当前信息社会，耳机已经成为生活中的必备用品，不管是工作、学习还是日常生活，耳机总是如影随形，甚至有些人睡觉都需要戴耳机助眠。陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）耳鼻咽喉科主任陈继川介绍，长期佩戴耳机对听力健康的损害有以下几方面：

1.造成听力损伤与内耳毛细胞受损。长期暴露在高分贝音量下（如超过60分贝），会导致内耳毛细胞不可逆损伤。这些毛细胞负责将声波转化为神经信号，一旦受损会引起渐进性听力下降，甚至永久性耳聋；

2.导致神经性耳鸣。耳机音量过大或长时间佩戴可能引发耳鸣，表现为耳内持续嗡嗡声或蝉鸣音，干扰睡眠和情绪；

3.增加耳部感染风险。长期佩戴耳机使耳道处于潮湿环境，易滋生细菌或真菌，导致外耳道炎、中耳炎等感染性疾病，若未及时治疗可能进一步损害听力；

4.出现睡眠与平衡问题。睡前戴耳机会干扰大脑正常休息，导致失眠或多梦；此外，高音量可能刺激内耳平衡器官，引发眩晕或头痛；

5.影响社交能力与心理。过度依赖耳机会减少现实交流，影响社交能力，长期可能导致孤独感或焦虑。

保护听力“三防一控”很重要

数据显示，全球有五分之一的人存在听力受损，而随着年龄的增长，听力损失的风险还会进一步增加。如何才能让我们的听力不再被悄悄“偷走”呢？陈继川表示“三防一控”很重要：

■防噪声

长时间处于85分贝以上的环境，会导致听力不可逆的下降。陈继川建议随身携带隔音耳塞，在嘈杂的环境中使用耳塞，可以降低15～25分贝的噪声。使用耳机遵循“三个60原则”：音量不超过最大值的60%；每天佩戴时间不超过60分钟；佩戴耳机时周围环境的噪声如果超过了60分贝，也不建议在这个环境下佩戴耳机。

■防止耳朵受物理伤害

慎用棉签掏耳朵，棉签可能会将耳垢推得更深，甚至划伤耳道。避免外力撞击，在剧烈运动时保护好头部，坐飞机或潜水时通过吞咽、打哈欠来缓解耳压。

■防止耳朵感染

游泳时佩戴防水耳塞，游完后倾斜头部，单脚跳动以排出积水；感冒时正确擤鼻涕，轮流用鼻子轻轻擤，避免用力过猛导致中耳炎。

■控制情绪

压力也可能会“偷走”听力，长期焦虑可能会引起耳鸣、突发性耳聋。建议每天花10分钟进行冥想，或者通过有氧运动来释放压力。

日常爱耳护耳小贴士建议收藏

1.**定期检查听力**：建议每年进行一次听力检查，及时发现问题。

2.**保持耳朵干燥**：游泳或洗澡后，注意将耳朵擦干，避免潮湿环境诱发感染。

3.**健康饮食**：多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、坚果等，有益于耳朵健康。

4.**避免耳部受伤**：在进行体育活动时，注意保护耳朵，避免撞击或其他外力伤害。

5.**避免异物塞入**：不要让孩子将任何物品塞入耳朵中，这可能会导致听觉损失，耳道损伤。

6.**避免劳累**：保证充足睡眠，增强免疫力，预防感冒，熬夜、劳累、压力过大可能会导致听力突然下降。

新重庆-重庆日报记者 李珩
新重庆-上游新闻记者 石亨

[新闻链接]

全国爱耳日

陆军特色医学中心开展“健康聆听 无碍沟通”义诊活动

在第26个全国爱耳日到来之际，陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）耳鼻咽喉科于近日举办了系列义诊活动。宣教主题是“科学认识突发性耳聋”，旨在普及耳部健康和预防保健知识，提升公众对安全用耳的意识，加强听力残疾的预防和宣传教育，提高社会对听力健康的关注。

义诊现场，耳鼻咽喉科医护人员为市民提供耳部检查、疾病咨询、专业诊疗建议、健康教育等免费服务的同时，还为需要进一步治疗的患者开启了住院快速通道，赢得了患者和群众的广泛认可和好评。耳鼻喉科孟德静表示：“我们组织这次活动，是想增强大家对听力保护的认识。让更多人有意识地重视听力健康，了解耳部常见疾病，合理用耳。愿大家用健康双耳聆听多彩世界。”

义诊活动持续了2小时，超100位市民体验了义诊服务，发放了超200份耳健康宣传资料。

通讯员 高涛 黎志

常备药不能当“长期饭票”

药监提醒：药物滥用或影响免疫力

在忙碌的生活节奏中，我们难免会遇到一些小病小痛，这时，常备药物成了快速缓解症状的方便之选。然而你是否知道，它也可能给我们的健康埋下隐患？重庆市药监局提醒，部分药物若长期服用，可能会对身体免疫力造成破坏，进而影响公众健康。

抗生素作为治疗细菌感染的常规武器，在医疗领域发挥着重要作用。然而，重庆市药监局专家提醒，长期滥用或不当使用抗生素，会导致体内菌群失衡，进而破坏肠道微生物环境。肠道作为人体最大的免疫器官，其菌群的平衡对免疫系统的正常功能至关重要。因此，专家建议，在使用抗生素时，务必遵循医生指导，严格按照疗程服用，切勿自行增减剂量或延长服药时间。同时，公众也应增强预防细菌感染的意识，减少抗生素的使用机会。

解热镇痛药是家庭常备药物之一，常用于缓解发热、头痛等症状，大家熟悉的有“芬必得”等。但专家指出，长期过量使用解热镇痛药，可能会对肝脏和肾脏造成损害，影响身体的代谢和排毒功能。此外，这类药物还会破坏肠道黏膜屏障，影响肠道免疫系统的正常运作。因此，专家建议，在使用解热镇痛药时，应严格按照说明书上的剂量和疗程服用，避免长期大量使用。若疼痛或发热症状持续不退，应及时就医寻求专业治疗。

止咳药也是家庭常备药品之一，但专家强调，止咳药并不能从源头上治疗咳嗽，且长期使用可能会造成不良后果。例如，镇咳药可能会掩盖病情的严重性，延误诊断和治疗；祛痰剂则可能导致痰液过多，增加感染风险。此外，部分止咳药中的成分如可待因、麻黄碱等，还可能引起上瘾、依赖等现象。因此，止咳药的使用需在医生指导下进行，并注意用药时间和剂量。

除了上述药物外，镇静催眠药、抗组胺药以及糖皮质激素等药物的长期使用也可能对身体免疫力造成不良影响。例如，镇静催眠药可能影响认知功能、产生依赖性；抗组胺药可能导致嗜睡、口干等不良反应。因此，专家建议，这些药物的使用也需在医生指导下进行，并遵循医嘱逐渐减量停药，以避免发生不良反应。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦遗失重庆星岗传媒有限公司公章(编号5002211087403)声明作废
♦遗失重庆市邵阳学院鼎盛普学生证202413007428，声明作废
♦蓝有红星美凯龙南坪商场果动体育品牌法人钟宪，遗失商品质量保证金单据一张，金额叁万元，声明作废
♦重庆嘉佑健高儿科门诊部公司遗失空白普通发票87份，代码：050001900104，票号：28927707至28927114，28927115至28927164，声明作废。
♦遗失重庆市铜梁区安居镇杨寿村村民委员会六村民小组重庆农村商业银行铜梁支行安居分理处开户许可证核准号J6530095304801作废
♦遗失重庆铿诚建筑劳务有限公司公章编号5001021017299声明作废
♦重庆比拼文化传播有限公司遗失公章(编号:5001071044092)壹枚，声明作废
♦遗失刘文芳(身份证510211196308072527)重庆市渝中区华福楼40号5-3(房屋租赁证)(租赁证号:房管中心解字第000882号)，特此声明
♦罗春燕(身份证510382198708212613)遗失蜀畜牧业认供许可证，编号500000012493，作废类别:屠宰证，证号:135911202205000567，声明作废
♦陈琴遗失重庆工商大学派斯学校毕业证书，证号:135911202205000567，声明作废
♦吴方吉残疾军人证遗失，渝军V002064，特此声明
♦重庆市巫天律师事务所徐可不慎将律师执业资格证(证号:15001201310296071)遗失，声明作废。
♦遗失长春区万顺镇刘昌树建材经营部公章编号5002211049485声明作废
♦遗失原南岸区八区81栋1单元4-1,(现璧瑞时81栋1单元4-1)住宅船位证，证号为海南字第49号，声明作废

重庆江智能原有限公司工会委员会(统一社会信用代码:81500000MC34510110C)遗失工会法人资格证书，发证单位:重庆市总工会;发证时间:2019年4月18日;作废时间:2023年11月16日;声明作废

重庆市公共交通控股(集团)有限公司巴渝站场管理分公司就进行2025年度空调采购项目进行询价，欢迎各单位前来递交询价资料，截止时间2025年3月7日10:00时前，地址:重庆渝北区红黄大道1号理想大厦A栋2408工程保障部，电话:023-60833997(报名时须查验执照、法人身份证复印件及授权委托书)

重庆市公共交通控股(集团)有限公司巴渝站场管理分公司就北碚城南站场电源线路维修项目进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，询价资料递交截止时间2025年3月7日17:00时，询价资料递交地址:渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部，电话:023-60333997(报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书)

重庆市公共交通控股(集团)有限公司巴渝站场管理分公司五里坪公交应急保障基地项目工程材料检测项目拟中选结果公示:第一中标候选人:重庆市江北区建设工程质量检测有限责任公司;第二中标候选人:重庆建设工程质量监督检测中心有限公司。拟中选人:重庆市江北区建设工程质量检测有限责任公司，中标金额(元):181900.00元，统一社会信用代码91500105MA60A81803。

遗失声明

重庆市经济技术开发区建设服务中心遗失重庆市非税收入统一定额票据:面额20元(30本3000份)编号000831001-000834000，面额10元(10本1000份)编号004628001-004629000，非税一般缴款书16份，编号005745375-005745390，声明作废。

巴渝站场管理分公司2025年度空调采购项目进行询价

名称规格	数量	单位	品牌规格	数量	单位
无摩擦轮	223	条	摩擦轮	30.1	公斤
摩擦料	0.1	公斤			

密封件等 共计(品种):3

注:1.报价(数量):无摩擦轮(目前做)；2.无摩擦轮(目前做)；3.摩擦料(目前做)