

噪音让现代人越来越“聋”

专家推荐护耳八法

耳朵给我们带来了有一个有声的世界,但生活中各种各样的噪音反过来却在慢慢吞噬它们的健康。研究表明,近四成的听力障碍与噪声伤害有关。3月4日是第十三个“全国爱耳日”,今年的主题是:减少噪音,保护听力。

噪音是指能引起人们烦躁和危害听力的声音,这种伤害取决于声音的大小以及人们暴露在噪音环境中的时间长短。短暂的强噪音和长期持续的噪声都会影响听力,甚至导致耳聋。

那么,什么样的声音才算强噪音呢?举个例子来说,在公交车或地铁上,我们常能看到戴着耳机听音乐的人,如果旁人可以听到从他耳机里传出的声音,说明音量可能

已经达到了115分贝。如此高强度的声音足以使人内耳的毛细胞损坏甚至死亡,会严重损害听觉器官。节假日燃放鞭炮声、飞机起降声、卡拉OK声等高强度噪音,可能接触一次便会引起听力损害。研究发现,声音一旦超过80分贝,耳聋的可能性就会增加50%。另外,电脑主机的轰鸣声、电话及手机铃声等,人们可能感觉不到它声音大,但这对听力的伤害是长期的。

由噪音引起的耳聋称为噪声性耳聋,是长期受噪声刺激而发生的一种缓慢的、进行性听觉损伤,损伤部位在内耳。人的内耳有1.8万个直径约0.01毫米的纤毛细胞,这些脆弱的细胞特别容易受噪声影响,一旦受损,不能再生。噪声

性耳聋也是目前世界医学界面临的难题。

在我国0~17岁的孩子中,造成听力残疾的主要原因有:噪音、遗传、中耳炎、药物中毒、孕期感染等,但噪音是唯一一个能够通过自我调整就可改变的致病因素。

如何避免噪音伤害?专家推荐了八种方法,不妨一试。

- 一、听MP3掌握“60—60”原则。这是国际公认的保护听力的方法,用耳机听音乐时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟。此外,耳机最好选头戴式的,它比耳塞式耳机对听力的损伤要小,尽量不要在嘈杂环境下用耳机听音乐。
- 二、噪音环境下用防护耳塞。

有的人不得不在噪音环境下工作和生活,比如机场、建筑工地,可以戴一个防护耳塞,能有效阻隔一部分噪音。如果临时找不到耳塞,可用棉花球、纸球塞进耳朵,也有一定的保护作用。

三、合理饮食,锻炼身体。维生素B1、B2、B6和维生素C能保护听觉细胞,可适当服用维生素补充剂,也可多吃粗粮、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜、水果等食物。现代人生活紧张、压力大,应适当进行体育锻炼,保持心情愉快。

四、开车时别开窗。美国广播公司报道称,汽车车窗开得太开,开车时的风噪和开慢车时的交通噪音是损害听力的主要原因。

五、别频繁掏耳朵。掏耳朵时

最好用棉棒,轻轻在外耳道口转动,然后耳朵朝下,让耳屎自行排出。要避免使用指甲、卡子等尖锐物挖耳;不要频繁挖耳,一般一周一次。

六、住在马路旁,别装推拉窗。国家室内环境质检中心主任宋广生指出,其隔音效果远远次于密封较好的平开窗,可以在窗边多摆绿植。

七、电视机、耳机的音量不宜过大,以柔和、不刺耳为宜。

八、对于经常用耳机的人,如果出现头晕、耳鸣等症状,应暂时不用耳机。如果出现耳鸣以及听力下降,应及时就医。

(新华)

监督 热线

13592220126 13592239208
13949993566 13523115975

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查与呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

协和之窗

如何发现和治疗胸椎管狭窄症

人到中年,若无原因出现一侧或者两侧下肢麻木、无力、发凉、僵硬不灵便,伴有间歇性跛行,行走一段距离后症状加重,须弯腰或者蹲下休息片刻方能行走;较重者站立、行走不稳,需借助双拐或扶墙行走;更严重者出现截瘫、呼吸困难、大小便失禁。这时,需注意是否患有胸

椎管狭窄症。早期发现本病并进行有效治疗,对本病的预后具有非常重要的意义。手术减压是解除脊髓压迫、恢复脊髓功能唯一有效方法。周口协和骨科医院治疗该病具备丰富的临床经验。
脊柱外科 张松山

周口协和骨科医院

新农合定点医院 城市医保定点医院

健康热线:0394-8393120

糖尿病九大早期症状

糖尿病,是如今最常见的疾病之一,以下为你推荐糖尿病九大早期症状。

症状一:四肢疼痛
下肢、足部各关节经常疼痛,且排除骨质增生、风湿、类风湿等疾病。

症状二:皮肤瘙痒
约有10%的早期糖尿病患者会有全身性或局部的皮肤瘙痒,且较顽固,以外阴部或肛门部位最严重。

症状三:面色发红
典型糖尿病人在发病前后,面色并无异常改变。但有人调查过千例隐性糖尿病患者,发现绝大多数患者面色泽较红,有89.5%的患者有不同程度的面色发红。

症状四:饮食改变
发现自己食量较前增多,且又总感觉吃不饱,且还想吃。与此同时,身体却日渐消瘦,全身感觉乏力。喝水量增多,却仍难以解除口渴的现象,且尿量也因饮水增多而随之增多。

症状五:手足部水疱疹
隐性糖尿病患者,足以及足趾、小腿伸侧,在没有任何诱因情况下,常突然出现外观似灼伤后的水疱疹,其特点是不痛不痒。

症状六:菱形舌炎
隐性糖尿病患者可能出现原因不明的舌疼痛,舌背中央呈菱形的乳头缺损(即舌背上无舌苔覆盖)等。

症状七:手足背肉芽肿
皮肤、外阴瘙痒而又无皮肤病变。早期糖尿病人在手足背常出现色泽淡红,如指甲大小、质硬、呈环状肉芽肿。

症状八:间歇跛行
经常出现行路后下肢痛、脚趾痛,必须休息一会儿才能缓解,这种现象在医学上称之为间歇跛行。

症状九:胫骨前出现褐色斑
此症多见于轻型糖尿病患者,主要表现为小腿前部皮肤出现椭圆形褐色斑,伴有轻度凹陷性萎缩,其中有10%左右可合并糖尿病性神经病变。

(王尚)

春季易过敏 应注重防护

早春时节,冷暖空气频繁交替,人体抵抗力水平易下降,导致过敏性疾病高发。专家表示,着装过少和接触过过敏原等多重因素会导致春季过敏患者增多。

27岁的双双最近几天因为嘴唇干燥购买了一款比较滋润的唇膏。可刚使用了两天就觉着嘴唇又痒又疼,一层层脱皮还红肿,经检查是对唇膏过敏。

专家表示,春季温度忽高忽低,皮脂分泌时多时少,肌肤水分蒸发加快,进一步刺激肌肤表皮的细胞,空气中的花粉、尘埃等物质容易引起皮肤过敏。春季女性喜欢用具有保湿、防晒功能的护肤品,部分护肤品中的成分如防腐剂、染

料、乳化剂和香料等可能使皮肤变得敏感。

专家介绍,引起过敏的因素很多,很多时候疾病的发作与精神状态有关,例如精神紧张、恐惧、抑郁、发怒等都可能引起过敏频繁发作。情绪不佳导致的睡眠质量下降、经常熬夜、过度饮酒、太过疲劳等也可能引起过敏。

医生提醒,想要避免过敏,应从改掉不良生活习惯开始,保持充足睡眠、饮食规律、乐观开朗的情绪等都可以使神气调和,增强肌体免疫力或调节肌体免疫状态,从而使病情变得稳定或加快痊愈。

(人民)

眼镜能不能一直戴着



轴增长以及眼球后极处巩膜的显著变薄。在度数较高的例子中,这种变薄可以扩展到赤道部,但眼球的前半部还是比较正常的。然而,此时眼球明显增大,并且突出,加上眼轴增长,因此眼球突出会显得更加明显,从外表上来看的确非常影响美观。因此,中度以下近视就算长期戴着眼镜,也是不会出现眼球突出的,而高度近视的人如果出现了眼球突出的情况,那也是因为眼睛自身的病变产生的外观变化,和眼镜是没有关系的。

中度以下近视没有必要一直戴眼镜

专家认为,中度以下即300度以下近视的人,完全没有必要一直戴着眼镜。因为一来中度以下近视不会因为看不清而对生活造成困扰或者危机,二来也不存在像中高度近视一样不长期戴眼镜矫正就会加深近视度数的危险。

如果是度数比较浅的学生族,完全可以上课的时候戴眼镜,放学回家以后就摘下,家长没有必要一直要求孩子戴着眼镜,当然如果有人愿意一直戴着眼镜,也没有必要硬性要求把眼镜摘下。要不要戴眼镜,完全可以按照本人喜好来决定。但是专家也特别提醒,不能因为自己近视度数不高就掉以轻心,要知道,不养成良好的用眼习惯,常常对着书本、电脑一戴就是几个小时,不注意眼睛的清洁和保护,近视度数也会加深。因此,我们一定要注意保护自己的眼睛哦!

(王宝)

健康解疑

关于戴眼镜的问题,有的人认为眼镜戴久了易导致眼睛变形,从而影响美感;有的人则认为戴眼镜一会儿摘一会儿戴,会让近视度数加深。那么到底是一直戴着眼镜好,还是需要的时候戴比较好呢?

中度以上近视建议一直戴眼镜
专家认为,中度以上的近视建议一直戴着眼镜,这样比较方便于生活,不会出现一些因看不清而造成的问题,同时也能避免近视度数的加深。那么,多少度的近视称为中度近视呢?专家介绍,所谓中度以上近视是指300

度以上的近视,如果近视在300度以上,最好是能够一直戴着眼镜。

一直戴眼镜会不会造成眼球突出

很多人都信奉一句话,那就是:“长时间戴眼镜,会导致眼内凹、眼球凸出,显得非常难看。”专家表示,其实长期带着有框眼镜是不会导致眼珠突出的。换一个角度说,眼珠突出其实并不是因为长期戴有框眼镜的关系,而是高度近视的关系。高度近视具有明显的遗传因素,国内调查为常染色体隐性遗传。几乎所有高度近视都有眼

心衰发作勿当哮喘

人们大多知道,当心脏功能出现衰竭时,会出现胸闷、憋气、活动能力下降、下肢水肿等症状,尤其是出现急性左心功能不全(急性左心衰)时,会出现劳累后呼吸困难或夜间阵发性呼吸困难,夜晚不能平卧,临床表现为严重呼吸困难、咳粉红色泡沫痰、大汗等,病情危急,可迅速发生心源性休克、昏迷进而导致死亡。

一般而言,出现这样的心衰症状,临床上医生是比较容易诊断的,即使是老百姓也大概知道是心脏出了问题,会主动求助于心血管专科医生。但更多的时候,患者心衰时出现的症状并非如上述的那么典型,特别是老年患者,心衰时往往并不是书本上描述的“那般模样”,如严重喘憋和口唇青紫、大汗淋漓等,有些老年患者尽管肺里有哮鸣音,但还可以在屋里活动,其状态与常见的支气管哮喘极其相似,一不小心,别说老百姓,就连一些医生

易诊断的,即使是老百姓也大概知道是心脏出了问题,会主动求助于心血管专科医生。但更多的时候,患者心衰时出现的症状并非如上述的那么典型,特别是老年患者,心衰时往往并不是书本上描述的“那般模样”,如严重喘憋和口唇青紫、大汗淋漓等,有些老年患者尽管肺里有哮鸣音,但还可以在屋里活动,其状态与常见的支气管哮喘极其相似,一不小心,别说老百姓,就连一些医生

都有可能“被骗”,以为心衰是哮喘,导致疾病的治疗被延误。

因此,一旦出现持续的憋闷、咳嗽、喘不上气时,千万别总“一根筋”地以为是“哮喘”犯了,脑子里要多一根“可能心脏出问题”的弦,尤其是有明确心脏病史的患者,若以前没有支气管哮喘,一旦出现“哮喘”症状,请尽快向心血管专科医生求助。

(新华)

声明

罗杰:我所租你仓库的二期租金已该领取,此前多次通知你不见你来,望见到本声明速来领取,逾期,我或将租金提交公证处托管。
特此声明

顾永安

2012年2月28日

公告

豫 PC8201、豫 PC9301、豫 PC9570、豫 PE6310 豫 PP175 挂、豫 PE7255、豫 PE7767 豫 PZ365 挂、豫 P27783、豫 P32586、豫 P92522、豫 P28626、豫 PD6300、豫 P59482 豫 P2R07 挂。

以上车辆(车主)挂靠我单位,因长期不办理交强险(商业第三者50万责任险),且不缴纳相关费用、不服从公司管理,致使安全难以保障,即日起依法解除经营合同,脱离挂靠关系,后果自负。
周口市鸿运汽车运输有限公司
2012年2月29日

遗失声明
●赵艳芳的营业执照副本丢失,注册号:411681625015244,声明作废。
2012年2月28日
●郸城县新华路中段路南剧团家属院钱文元的房产证丢失,证号:郸房字第3903133,声明作废。
2012年2月28日

●鹿邑县中原现代农业联合专业合作社法人营业执照丢失,注册号:411628NA000128X,声明作废。
2012年2月28日
●井玮的教师资格证丢失,证件号:20094113132002325,声明作废。
2012年2月28日

(王寨)

关注富民 服务“三农”

规模化养猪场如何预防乳猪的死亡

乳猪大肠杆菌病

乳猪出生后一月内所发生的下痢,多由大肠杆菌引起。这是密集饲养管理模式下,一种常见的传染病。

由于乳猪生长期和病原菌血清型的

的差异,此病可分乳猪黄痢及乳猪白痢两种。黄痢为一周龄内乳猪发生的急性传染病,发病率及死亡率均高。白痢见于月龄内,发病率不等,死亡率较低,但影响乳猪生长发育。环境污染、

阴冷潮湿、冷热不定是本病诱因。
症状
黄痢 1-3日龄发病,发病突然,腹泻拉黄色浆状稀粪。乳猪迅速消瘦,脱水死亡。

白痢 10-20日龄发病,患猪突然腹泻,排出灰白稀粪。病猪消瘦,皮毛粗糙不洁,发育迟缓,病程3-7日,多自行康复。

治疗
大肠杆菌易产生抗药性,选用抗菌药应根据药敏试验决定,或选用本场较少使用的抗菌素治疗。

白痢 10-20日龄发病,患猪突然腹泻,排出灰白稀粪。病猪消瘦,皮毛粗糙不洁,发育迟缓,病程3-7日,多自行康复。

治疗
大肠杆菌易产生抗药性,选用抗菌药应根据药敏试验决定,或选用本场较少使用的抗菌素治疗。

本栏目由周口日报社和周口中食富民牧业有限公司联办

周口市川汇区民政局公告

根据国务院《社会团体登记管理条例》和《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,现将新登记的社会团体和民办非企业单位公告如下。
2012年2月28日

名称:周口市川汇区搬口乡育博学校	名称:阳光外语学校
业务主管单位:周口市川汇区教体局	业务主管单位:周口市川汇区教体局
地址:川汇区朱庄行政村	地址:川汇区七一路西段
法定代表人:王爱云	法定代表人:李喜梅
登记时间:2012年1月30日	登记时间:2012年2月26日

拍卖公告

受周口市中级人民法院委托,本公司定于2012年3月15日上午9时在周口市综合产权交易中心拍卖被项城市人民法院扣押的位于项城市文明南路小区六楼北单元两套房(单套建筑面积约103平方米)。有意竞买者,请于公告之日起至2012年3月14日12时前携带有效证件和3万元保证金或保证金到我司账户证明(以实际到账为准)到本公司办理竞买手续。竞拍不成者,拍卖日后三个工作日内全额