

健康教育

说话声音听不见？  
小心老年性聋

老年性聋，又称年龄相关性耳聋，是随着年龄增长出现的以高频听力下降(指对于频率较高的如虫声、鸟声、电话铃声等声音，听不清或听不到)为首要症状及主要症状的双耳对称性、渐进性听力损失。

其常伴有耳鸣或颅鸣等症状，以及言语识别率下降(也就是说能听到声音但听不懂)。

如何自我诊断

①能听见别人说话的声音，但是听不清楚说话的内容，需要让别人放慢速度、重复一下。

②家人反馈看电视的声音大。

③家人反馈说话的声音比以前大。

④家人说总是要叫好几次才能听见。

⑤家人或他人反馈：说话老打岔，答非所问。

如果出现上述症状中的一项或几项，就要考虑自己是不是听力出问题了。同样，发现家中其他老年人有上述的症状，也要重视。

如何预防和控制

①从生活上来说，要养成良好的饮食习惯。老年人要特别注意营养，多补充锌、铁、钙等。

②要保持情绪稳定，老年人的血管弹性较差，情绪激动很容易导致耳内血管痉挛，如果同时伴有高血液黏滞度，则会加剧内耳的缺血缺氧，最终导致听力下降。

③老年人要尽量避免长期的噪声刺激，遇到突发性噪声时，要尽快远离，以减少噪声对双耳的冲击和伤害。

④尽量戒烟戒酒，尼古丁和酒精会直接损伤听神经，长期大量吸烟、饮酒还会导致心脑血管疾病的发生，致内耳供血不足进而影响听力。

⑤加强体育锻炼，体育活动能够促进全身血液循环，内耳的血液供应也会随之得到改善。锻炼项目可以根据具体的身体状况来选择，散步、慢跑、打太极拳等都可以，但一定要坚持。如果有高血压、高血脂、糖尿病等慢性病，要积极控制。

老年性聋误区要避免

助听器会让人越戴越聋(×)

如果是经过严格的听力测试、在正规助听器验配场所，由专业的验配师调试验配的助听器，是不会有这种情况的。

如果助听器质量不达标，验配流程不合适，是有可能造成听力进一步下降的。

老年性聋和痴呆没有关系(×)

老年性聋不会直接引起痴呆，但会间接增加痴呆发生的风险。

调查发现，因对声音的感知力下降，会使老年人的大脑发生改变，让老年人变得迟钝，智力下降。

除此以外，老年性聋还会引发一系列日常交流和社交障碍，造成老年人社会融入减少，进一步导致老年人认知功能减退。

若老年人还患有一般基础性疾病，如心脑血管疾患，将加剧这一过程。

人工耳蜗手术有很大风险(×)

人工耳蜗植入手术是目前改善极重度耳聋的唯一有效的方式，术后可以很好地改善极重度感音神经性耳聋患者的听力。

目前，人工耳蜗植入手术在国内已开展20余年，技术成熟。使用助听器效果不好的耳聋患者，可以咨询耳科医生，排除手术禁忌可进行人工耳蜗植入手术。

来源：摘自《促进健康 怡享老年》

碳水化合物，也要挑着吃

碳水化合物是生命活动的主要能量来源，也是人类最容易获得的能量来源。大多数碳水化合物在人体内消化的最终产物是葡萄糖，葡萄糖在血液中的浓度就是我们熟知的血糖。

饮食中适量的碳水化合物可以帮助人们维持血糖平稳，促进人体健康。但是，一些人在选择食物方面，过度追求口感，导致营养不均衡，甚至引发各种代谢性疾病。

2023年7月，世界卫生组织更新了关于碳水化合物的摄入建议。今天，我们来聊聊碳水化合物大家族。

碳水化合物的三大家族

第一大家族是以葡萄糖为代表的简单糖类，分为单糖、寡糖。大家平时说的果糖、乳糖、蔗糖、麦芽糖都属于这个家族。牛奶、水果和一些蔬菜也含有简单糖类。

简单糖类是大多数食物甜味的来源，在人体内容易被吸收，对血糖影响明显。

在一些食物、饮品的制作和售卖过程中，某些商家为了追求食物的口感和风味，添加了很多糖，让人们在不知不觉中摄入过多的糖，影响人体血糖平稳和身体健康。

为了不影响血糖又不丧失食物的口感，也有商家把代糖添加到食物里，号称既可以让人享受美食，又能“甜得很健康”。虽然代糖不是糖，也不产生任何能量，但经常食用代糖会影响体内激素分泌，导致肠道菌群紊乱，甚至增加罹患癌症和死亡的风险。

第二大家族是多糖类里的淀粉，由几百甚至上千个葡萄糖单元组成。

淀粉常存在于植物的种子和块茎中，帮助植物贮存养分。不少植物中的淀粉含量较高，例如，我们经常食用的大米，淀粉含量为62%~86%，小麦的淀粉含量为57%~75%，马铃薯的淀粉含量为

12%~14%。与简单的碳水化合物相比，淀粉在人体内被分解需要更多的步骤，其最终产物是葡萄糖。

第三大家族是纤维素类。

纤维素的结构比淀粉更加复杂，以致人体难以吸收，也不能产生能量，曾被认为是一种“无营养的物质”而长期不被重视。后来，人们逐渐发现膳食纤维具有相当重要的生理作用。例如，一小部分膳食纤维在大肠中会被肠道细菌分解成有益物质，可以产生一些短链脂肪酸，如丁酸。这些物质对肠道的健康是有益的。

随着生活水平的提高，人们摄入食物的精细化程度越来越高，膳食纤维的摄入量却明显减少，导致“生活越来越好，纤维越来越少”。而膳食纤维摄入过少，会增加便秘、肠道息肉、肠道肿瘤等疾病的患病风险。

指南的三大强烈建议

此次更新的碳水化合物指南提出了三点强烈建议。

第一，2岁以上人群，摄入碳水化合物应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类。

这里强调了全谷物，而不是精米、精面等精制的谷物。全谷物是指完整、碾碎、破碎或压片的谷物，其基本组成包括淀粉质胚乳、胚芽与皮层，各组成部分的相对比例与完整果实一样。

全谷物、蔬菜、水果和豆类具

有高膳食纤维、低能量、消化较慢的特点，可以帮助人们控制血糖、增加饱腹感、减轻体重、避免肥胖。相比之下，精制的谷物比较好消化，食用后可使血糖水平迅速升高。

第二，成人每天应至少摄入400克蔬菜和水果。

《中国居民膳食指南(2022)》指出，成人每天应摄入300~500克蔬菜和200~350克水果。值得一提的是，很多人不喜欢吃蔬菜，甚至用水果代替，这是不科学的。因为水果里含简单糖类较多，会使血糖迅速升高，促使胰岛素大量分泌，增加饥饿感，进而促使肥胖发生。

第三，成人每天应至少从天然食物中获取25克天然膳食纤维。

膳食纤维是指不被人体消化的植物细胞壁残存物。现在市面上有很多膳食纤维制剂，有些人吃完精制的谷物后，服用此类制剂。从数量上似乎是补足了膳食纤维，但实际上这种补充作用很有限。只有随食物一同进食的膳食纤维，如摄入全谷物、蔬菜、水果，才能达到平稳血糖、促进健康的作用。所以指南建议“两个天然”：即从天然食物中获取天然膳食纤维。

来源：《学生健康报》

文：山西医科大学管理学院 程景民 整理自世界卫生组织官网



如何防治慢性肾脏病

现多种并发症，如不加以干预，可能危及患者生命。慢性肾脏病常见的并发症包括贫血、高血压、代谢异常、酸中毒、高钾血症和感染等。患者应积极干预。这些并发症目前均可对症治疗，但有部分患者对此不够重视，或对治疗缺乏耐心，导致疾病进展。

4. 注意定期随访

慢性肾脏病常常起病隐匿、症状反复、进行性发展，因此患者定期随访非常重要。

患者可根据患病程度不同，选择在社区或专科随访。随访的重点因人、因病而异。正在接受免疫抑制剂治疗、肾功能不稳定、贫血、高血压、继发性甲亢明显者，应严格遵医嘱进行随访，以便随时调整治疗方案，并接受医生和营养师的生活指导。

5. 养成健康的生活方式

许多慢性肾脏病患者疾病进展与其不良生活方式有关，包括过

劳、熬夜、高盐高脂饮食、吸烟饮酒等，应注意避免。

有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的患者尤其要严格控制饮食。高尿酸血症患者应该限制动物内脏、海鲜、豆类等高嘌呤食物的摄入，肾功能减退者应在医生指导下适当控制蛋白质摄入。患者还应加强锻炼，提高自身免疫力。

6. 谨慎使用药物

慢性肾脏病患者应避免滥用对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药，谨慎使用含有马兜铃酸的中草药(如广防己、马兜铃、天仙藤、关木通、青木香等)，以及氨基糖苷类抗生素。

患者进行影像检查需要用到造影剂时，应与医生说明病情，并避免短期内重复造影检查。另外，患者在检查期间要多饮水，以促进造影剂的排泄。

来源：《健康报》文：东南大学附属中大医院肾脏科 刘必成 王彬