

男子突发性耳聋 元凶竟是“电钻级”蝉鸣



夏季连片蝉鸣噪声可达80~95分贝,峰值超100分贝,属高频强刺激(3000~8000Hz),可精准损伤耳蜗基底膜毛细胞,导致暂时性或永久性高频听力下降;单次短时暴露通常可恢复,但长期高强度接触可能造成不可逆损伤。

“池塘边的榕树上,知了在声声叫着夏天……”盛夏蝉鸣,本是很多人记忆中,夏天标配的背景音。但是,最近有人感觉,这背景音,尤其是当它们集体“开麦”合唱的时候,是不是音量“开”得有点大了。一时间,有关长时间听密集蝉鸣后听力受损的病例也在网络上引发关注。

据杭州市临平区融媒体中心近日报道,一名男子突然感觉耳朵不适,对声音刺激的反应似乎减弱了,就诊后被医生确诊为噪声性高频听损。据了解,该男子所在小区,每天晚上蝉鸣此起彼伏,听着蝉鸣声睡眠质量也变差,医生判断是多方因素叠加下,长时间听了蝉鸣引起的突发性耳聋。

连片蝉鸣噪声强度
确可达“电钻”级别

医生介绍,每年夏季,门诊都会接诊几例与蝉鸣噪声相关的听力受损患者。有网友说,蝉鸣堪比“电钻级”的噪声。这是不是太夸张了呢?医生表示,单只蝉鸣算不上“电钻级”的噪声,但连片蝉鸣的噪声强度,确实可以达到“电钻”级别。

北京大学人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师刁桐湘:噪声性聋是指长期遭受超过85分贝以上的噪声刺激所出现的一种缓慢进行性的感音神经性的听力下降。85分贝就是国际职业听力保护的红线。单只雄蝉近距离蝉鸣的实测分贝数大概是70分贝。对照85分贝,它其实是不会对我们的听力构成损伤的。

但是,在夏天,尤其是正午高温全盛的时期,连片的蝉鸣可以达到80~85分贝,峰值甚至可以达到90~95分贝。某些极限的大型蝉鸣,近距离甚至可以突破100分贝,已经达到了可以造成我们听力损伤的程

度。我们常规的部分手持冲击电钻的工作噪音大概是83~88分贝,所以,一片林子的蝉一起叫的时候,它其实是可以达到“电钻级别”的噪音,甚至是超过“电钻级别”的噪音。

群体蝉鸣声集中在高频段
攻击耳蜗基底膜

医生表示,群体蝉鸣声的频率集中在3000~8000Hz的高频段,精准打击耳蜗基底膜,可以说,攻击的正是我们听力最薄弱的区域,会直接冲击这一部分的毛细胞。毛细胞就是我们的听觉感受器。由于高频噪声的冲击力非常强,很容易诱发耳蜗内毛细胞的亢奋,最终导致毛细胞的疲劳坏死。表现在临床中就是会导致高频听力短时间内出现急性下降。

蝉鸣对听力造成的冲击
能否自行恢复?

那么,蝉鸣对听力造成的冲击,如果让耳朵清静一段时间,能否自行恢复?再来听医生的介绍。

刁桐湘:涉及到一个是暂时性阈移和一个永久性阈移,这跟噪声强度以及我们接触噪声的时间相关。如果只是出现暂时性的水肿,功能的抑制,属于功能性的疲劳损伤,让我们的耳朵脱离噪声环境,大部分是可以自行恢复的。但是,如果长时间接触高分贝的噪声,使得毛细胞出现凋亡坏死,因为我们的毛细胞不能再生,这种损伤可能就不能够让耳朵自行恢复了。职业噪声暴露的核心准则是:85分贝,不超过8小时。分贝每增加3分贝,它的声波能量级是翻倍的,时间是减半的。像正午的蝉鸣,平均把它按85分贝来算,只要不是持续刺激8个小时,应该问题不是很大。

来源:央视新闻客户端

暑假,让眼睛也轻松放个假

俗话说:眼睛亮晶晶,世界更清新;护眼从小做,近视远离我。眼睛是我们身上最珍贵的“小相机”,看书、写字、打球、看风景,全都离不开它。

每年开学前,不少孩子前往医院视光学中心验光配镜,他们的近视度数在暑期不仅没有稳定,反而增长了。假期怎样才能保护好孩子的视力呢?这里给家长 and 孩子们一些建议。

少宅家,多去户外

每天2小时户外活动,是预防近视较为有效安全的方法。大家请记住:户外多走动,眼睛更轻松;每天2小时,近视少发生。

科学证明,自然光可以保护眼轴、抑制近视进展。每天累计2小时户外活动是最低要求,孩子平时学习紧张时可以这样坚持,而暑假时间充裕,可以适当延长户外活动时间。

比如,让孩子少宅家玩电子产品,利用早上或下午光线不太强的时候,多去户外运动玩耍、接触自然光;户外活动,要避免阳光暴晒,必要时戴墨镜,防止紫外线直接照射眼睛。

定期检查视力,早发现早干预

孩子如果有看东西眯眼、歪头、视物模糊、眼睛酸胀干涩等表现,一定要第一时间告诉家长,不隐瞒、不



拖延,及时检查。如果等到快开学才想到去医院检查视力,一是耽误病情,二是开学前患者扎堆,影响散瞳检查。建议孩子每半年做一次视力检查,假性近视及时休息调理就能恢复,真性近视科学配镜,可以避免度数较快增长。

遵守20-20-20法则,定时给眼睛“放假”

不管是写作业、看书、上网课,每近距离用眼20分钟,孩子要抬头远眺6米外的绿树、建筑等,坚持20秒以上;学习40分钟,必须停下休息10分钟。此外,要把20-20-20法则牢记在心,做到勤休息、少疲劳,近视便无处把身藏。

短暂的远眺休息,能快速放松紧绷的睫状肌,有效预防视力下降。

端正坐姿,缓解视疲劳

科学护眼,孩子要牢记标准坐姿:胸口离桌一拳,眼睛离书一尺,手指离笔一寸。坚决做到不趴桌、不歪头、不躺看、不边走边看。一拳一尺一寸要记牢,端正坐姿视力好;歪头趴桌坏习惯,近视悄悄找上门。端正姿势能让眼球肌肉放松,从源头缓解视疲劳。

孩子在学习时光线要充足,不在昏暗光线下看书、看手机,灯光或者电子屏幕不调太亮或太暗。严控电子产品使用时间,非学习需求不玩手机、看短视频。总之一句话:暗光不看书,作息有规律,双眼更给力。

爱眼护眼,从我做起;端正坐姿,远离陋习;多去户外,少盯屏幕;科学用眼,守护光明。让我们从假期开始,打好视力保卫战。

来源:学生健康报

酷暑如何运动不伤身?

运动有度:宜舒缓顺势而行

夏季,人体阳气浮于体表,腑脏阳气相对亏虚,此时进行马拉松等高强度的剧烈运动,大量出汗易耗气伤津液、过度耗损机体阳气。

因此,夏季宜选择八段锦等舒缓的运动,既能锻炼肌肉力量、提升关节灵活性,又可顺应时节、固护阳气,契合“春夏养阳”的养生原则。

遵循原则:规避贪凉养生误区

1. 勿大汗后骤进空调房。运动后毛孔处于舒张状态,此时骤然进入低温环境、直面冷风,外界寒邪易侵入体内、阻滞经络,极易引发感冒、身痛、畏寒等不适。建议运动后先擦干汗水,在阴凉通风处静坐休整,待心率、体温平稳,毛孔收敛后,再进入空

调环境。

2. 忌运动后马上饮冷水。骤然的寒凉刺激,会导致胃肠道血管剧烈收缩,损伤脾胃功能;会引起周身血管收缩,严重时可能诱发心脑血管不良事件,危害身体健康。

3. 早晚适度运动。避开中午比较酷热的时段,将运动时间尽量安排在一早一晚,顺应夏季气候的变化,助力阳气有序宣发。

补水有方:少量多次缓补

夏季补水,切忌贪凉、暴饮冰水,以温水为宜。一次性饮用大量冰水会加重身体代谢负担,冰水的寒凉刺激更会损伤脾胃、阻滞气血运行、滋生痰湿。运动中或者运动后补水,需遵循“少量多次”的原则。

来源:“健康中国”微信公众号