

近日,世界卫生组织公布了一组数据,目前全球12岁至35岁的年轻人中,有约11亿人正面临着不可逆转的听力损失风险,而个人音频设备音量过大,成为了听力下降的“第一杀手”。如果不积极干预的话,预计到2050年,有超过9亿人患残疾性听力丧失。世卫组织呼吁,监管机构和生产厂家应确保在智能手机和其他音乐播放器上,安装控制音量和收听时长的软件,防止使用者听音乐时间过长或收听时音量过大。

11 亿年轻人 面临听力受损 你“听到”了吗?

数据引人担忧,现实更不容乐观。在大街上、公交车站、地铁里、餐厅内,随处可见戴着耳机调大音量听音乐的年轻人,他们在听音乐的同时,却不知道自己的耳朵正在遭到摧残。

张女士每天乘坐地铁上下班,总是戴着耳机穿梭在地铁内,而在地铁嘈杂的车厢里,又总是把耳机的声音调得很高。专家在北京地铁5号线车厢内测试后发现,行进过程中的地铁噪声已经超过了80分贝。



专家强调,如果在超过80分贝的地铁听随身听,外界的环境嘈杂,耳机的输出效果必定受到影响,音量开得越大,对听力的损伤就越严重。

在测试人员的建议下,张女士来到中国聋儿康复中心进行检查,医生告诉她,由于长期佩戴随身听在地铁等嘈杂场所听音乐,张女士的听力已经比常人下降了40分贝。

黄小姐平时喜欢戴着耳机听歌睡觉。谁知道近日早上起来,她发现自己听不清别人说什么了,而且耳朵里像有东西在一直嗡嗡叫。在医院检查发现,黄小姐耳朵鼓膜没有问题,但纯音听力测定减退,医生判定为噪声性耳聋。

王先生是一名音乐爱好者,尤其喜欢听节奏激烈的摇滚、金属音乐,上下班的路上,他总是耳机不离身,用音乐把自己隔绝起来。近日,他因耳朵不适到医院检查。耳科医生告诉他,当耳朵出现耳鸣,甚至偶尔听不清别人说话时,说明耳朵已经在对自己发出警告,“该休息一下了”。“像王先生这样的情况并不少,很多年轻人到我们这里一检查,发现听力已经和老年人差不多。”医生表示,这和年轻人喜欢用耳机听歌有相关性。

贴心提示

牢记“60-60”原则

第一:减少耳机使用时间,严格遵循“60-60”原则。所谓“60-60”原则是指一种国际公认的保护听力的方法,即:使用耳机时,音量一般不要超过最大音量的60%,能调至更低最好;连续使用耳机的时间则不宜超过60分钟。

成人每天戴耳机不要超过4个小时,未成年人不超过两个小时,并且每次佩戴耳机30至40分钟后,就要让耳朵得到充分休息。

第二:千万别戴着耳机睡觉。睡觉过程中姿势难以掌控,在造成噪声伤害的同时也容易压迫耳机,给脆弱的耳朵带来物理伤害。

第三:不要在嘈杂的环境中听音乐。当你发现在嘈杂环境中音量调大到60%的时候还听不清,那就该摘下耳机了,再接着听只会损伤耳朵。

第四:使用具有降噪功能的耳机。主动降噪耳机可以很好地保护听力,减少听音乐时的噪音影响,从另一方面帮助我们降低耳机音量。

有数据显示,90至100分贝会使人的听力受损,100至120分贝使人难以忍受,几分钟就可暂时致聋。有人提出,两只耳朵轮流听总可以了吧,其实这样也是不科学的,一只耳朵戴耳机不仅会使听力失衡,还会造成大脑疲劳。

据新华网



上瘾的 聪明药

高中女生田静成绩下滑,妈妈为她找了一种“聪明药”,据说能提升她的学习状态。在服药两个多月、增加服药量后,田静在月考中考进了班级前十,但是之后,她出现了“掉发、彻夜失眠”等症状,此后尽管妈妈阻止田静服药,但田静还是服药上瘾。

据医生介绍,“聪明药”已越来越多地被普通人用于非临床治疗。

其实“聪明药”的主要成分是哌醋甲酯,常见商品名包括利他林、专注达等。这的确可以用于改善多动症等症状,毕竟,哌醋甲酯是一种中枢神经系统兴奋剂,在药效内,服用者的注意力提升、疲劳感下降。但从专注达等的药理来分析,如果说用于儿童多动症的治疗是对症下药,那普通人没有病症而擅自用药、妄图达到变聪明的目的,无异于饮鸩止渴。

患有多动症的孩子由于做事不能专心,学习能力低下,服用专注达确实可以提高专注力,进而提

高学习成绩,似乎是“让孩子变得聪明起来”。但哪怕是真正有注意力缺陷的患者,超过12岁也无法从医院开出利他林。这主要是因为哌醋甲酯大剂量服用容易成瘾。

健康的人服用专注达,就相当于单纯的中枢神经兴奋剂。短期内,确实给人精力充沛的感觉,给人工作效率随之提高的错觉。但时间一久,过度兴奋之后往往是神经的过度抑制,这时候,服用者也无法再保持注意力集中的状态,各种副作用也开始出现,甚至出现严重的精神问题,工作、学习和生活状态都大受影响。而药物一旦中断,身体就会感到剧烈不适,烦躁和不安,直至出现人格幻象,最终心理和神经衰竭崩溃。

如毒品一样,服用“聪明药”一旦形成药物上瘾,戒断之路就是千难万难。鉴于此,国家层面对“聪明药”的管理也很严格,卫生行政部门将其列入第一类精神药品名单。试图靠“聪明药”取得工作学习上的质的突破,到头来只会“聪明反被聪明误”。

据新华网



危险的 洗血美容

最近,一种“医学美容”方法刷爆朋友圈:抽取一定量的血液,注入臭氧之后再输回体内。有做过这个项目的求美者表示,血液从暗红色变为鲜红色,身体变得轻松,血液流动速度变快了……一些爱美女性认为这种医美可以促进新陈代谢、调节免疫力、帮助身体排毒,对皮肤、减肥等都有好处。然而对于这种红遍朋友圈的洗血美容,专家表示很危险。

有媒体记者调查发现,这款号称“美容黑科技”的项目,在北京、广东、南京等地的医美机构和民营医院均有开展,单次收费从3000多元到5万元不等。一家医疗美容机构的一位女“医师”介绍,“小血净”只抽取100cc的血,用仪器进行高压充氧,“让每颗血红蛋白都包含氧分子”,再回输到体内。“整个过程只需一到两个小时,3800元一次。”而大血净分离的血液比较多,要1000cc血液。

据悉,这种医美还有不同的名称,血液清洁、

血液净化、蓝氧疗法等,但都源自一种医疗方式,即三氧自体血疗法。专家介绍,这种血疗法本世纪初进入中国,目前网上这些血液净化项目,与正规医院临床使用的三氧自体血疗法相去甚远。无论是注入臭氧还是氧气来“净化血液”,都是危险的。

医生表示,三氧自体血疗法在使用上有着严格的要求和规范,对项目环境、配置、从业人员资质都有要求,操作环境必须是无菌的,还需要进行体检和病史审查,有一些禁忌证是绝对不能使用的。治疗中稍有不慎就有可能让气体进入血液循环引起气栓,或者由于无菌操作不规范不严格而导致血液感染等。而美容机构宣称的作用也有夸大效果的嫌疑。血液从浓稠的暗红色变成鲜红色,并非净化。“看起来变红只是因为血红蛋白和氧结合了。原本血液黏稠,而做完以后变稀释了,是因为注入臭氧后改变了血小板的凝聚状态。”早在多年前三氧疗法就有泛滥扩大并且疗效和安全性并不可靠的问题,卫生部曾专门发文进行规范管理。

据新华网