

# 70岁的王老伯，最近有点烦

## 说话常打岔，看电视音量要开大；一查，耳朵不好使了

### 3月3日爱耳日在即，让我们一起“关注老年人听力健康”

#### 【症状】

#### 说话常打岔、电器音量开得大

说起老人身体健康与否，人们常挂在嘴边的判定是：耳不聋眼不花。“耳不聋”作为健康与否的一项重要指标，常常被排在首位。

郑州市中医院耳鼻喉科主任吕建刚说，门诊中常见的听力问题表现是：听不见、听不清、耳鸣、说话时常打岔、使用电器音量过大。

前三种表现往往是老人自己的判断，而后两种表现则是客观判断，往往需要家属帮助来发现。

发现老人的这些异常举动，只需仔细观察即可。比如原来音调和老人说话，老人常听不见，爱打岔甚至需要重复才能听见。听收音机看电视，大家在正常情况下觉得很舒适的声音，他听不见。把声音调到很大，其他人觉得声音很大，烦得不得了，但他觉得很舒适。

吕建刚说，发现“说话常打岔、电器音量开得大”的情况，家人千万不要“将就”他，要带老人到正规的医院检查听力。

#### 【诱因】多种因素均可导致听力下降

“幼年时曾患中耳炎但没根治一直延续至今，或者

母亲在怀孕时得腮腺炎等，都可能使老年人听力下降。”吕建刚说，引起老年人听力障碍的原因是多方面的，包括机体衰老、外在环境因素如噪声、血管病变、高血压等。另外，细菌病毒入侵耳朵也可直接引起听力下降。

“而服用一些抗生素药物，对听力也会有不同程度的影响。”吕建刚说，临床上突发性耳聋占了相当大的比例，发病前多无先兆，少数患者则先有轻度感冒、疲劳或情绪激动史。

#### 【临床】70岁后听力障碍进入高发期

“老年人步入60岁后，听力也会开始逐渐衰退。一般70岁开始，听力会进入严重障碍的高发阶段。不过此时轻微的耳聋是难以发现的，等到发现时基本已到了中度耳聋的程度，即声音要达到41~55分贝才能听到，平常的说话听不见，需大声说才能听得到。”吕建刚说。

专家表示，老年人出现听力残疾后严重影响其身心健康，不仅直接导致沟通交流障碍，还会引发多种心理问题，如内向、孤独、不合群、缺乏自信、焦虑等。而最明显的后果就是遇到紧急情况影响判断，例如行走马路听不到汽笛声，敲门听不到门声等。

#### 【预防】戴耳机每次不要超过半小时

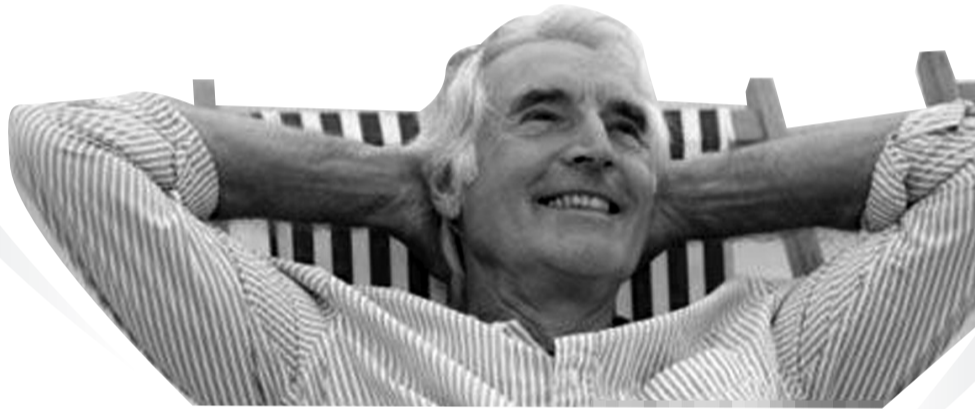
所以，对老年性耳聋应正正确看待，做到早期预防。

郑州人民医院耳鼻喉科副主任医师孟彤建议，中老年人应从以下几方面着手，预防老年性耳聋。

首先要注意避免“三高”，如患有高血压病、冠心病、动脉硬化、高血脂症、糖尿病等要积极治疗，以免加速老年性耳聋的进展。

其次合理饮食结构。要限制脂肪的摄入，多吃富含维生素D、铁、锌等元素的食物，如黑木耳、菠菜、豆类、海产品、鱼类等、蘑菇、蛋类、乳类等。尤其应多吃鱼类食物，因为鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸，它能够使呈胶状的中性脂肪和胆固醇从血管壁上分离出来，避免产生高血脂，从而达到防治老年性耳聋的目的。

最后要避免不良刺激。戴耳机每次不要超过半小时，过年过节放鞭炮时应远离。还应避免服用对听力有损伤的药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等。



70岁的王老伯最喜欢出门遛弯，但最近家人却发现，王老伯出门的机会明显少了，而且性格一向开朗的他竟然还动不动冲家人发起脾气来。仔细观察才发现，原来王老伯的耳朵听不到声响。说话常打岔，看电视声音要开大。一来二去，爱笑的王老伯再也笑不起来。

据了解，像王老伯一样年老失聪的老年人在我国60岁以上老年人中已有2000多万。3月3日，第14次全国“爱耳日”来临在即，让我们一起——“关注老年人听力健康”。

记者 刘书芝 蒋晓蕾

#### 分类信息

★信封稿纸联单彩页 13937111663

★招学前班美术老师 67658810

★招聘优秀护士 13674919289

★招聘护士 15936269578

★人事代理进郑户口 63558971

★带 A 2 求职司机 13083608555

**河南远征置业有限公司**

现招聘销售部经理一名

» 13903865668 fi

**漂亮妈妈工作室**

10^B 3000 //

3^B 3000 //

2^B 2000 //

25-42 //

18237122077

56727066

★郑州康宁生商贸有限公司(注册号 410105000302801)经股东会决议即日起解散,本公司已成立清算组进行清算,请相关债权人自接到本公司通知书之日起30日内未接到通知书的自本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权

★公告编号:2013-0009 马惠敏,郑国用(2005)第 JS10203号《国有土地使用证》遗失,本人声明作废。如无异议,发证机关将予以补发。特此公告。

★郑州一众道路运输有限公司 豫 A65616 豫 A91526 豫 A71885 豫 A40134 豫 A55150 豫 A88305 豫 AF5828 豫 AA1619 豫 AE8218 豫 AA2676 豫 AC5866 豫 AC1568 豫 AC2186 豫 AG3515 豫 AK1993 豫 AA5266 豫 AA1669 豫 AA1097 豫 AA3276 豫 AA2982 豫 AH0301 豫 AJ4499 豫 AG1559 豫 AG0792 上述车辆因长期托管,公司现通知上述车辆实际车主请于2013年2月27日前到公司办理转籍等相关手续,逾期不办理者,一切后果由实际车主本人承担,公司将不承担任何法律责任。

★李艳辉 411202197606100026 保险代理人资格证号:00201011410100016066 遗失声明作废

★郑州市二七区富贵食品商行烟草零售经营许可证正本 410101126954 丢失声明作废

★河南深宏环境艺术工程有限公司税务登记证正本,税号:410105758378736 遗失声明作废。

★胡焕新(410181198710281510)保险代理资格证(00201209410100013915)遗失,声明作废。

★郑州市二七区宏发内农店营业执照正本注册证:410102600268678 丢失,声明作废。

★河南正奥塑料制品有限公司注册号:410102000034544 经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,公司已成立清算组,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知的自本公司此公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

★郑州市金水区农科路小学公章遗失,声明作废。

★郑州市建筑设计院咨询服务部营业执照副本 41019230001450 税务登记证副本 410102870055312 丢失声明作废

★姚军岐郑房权字第 1201124401 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★法人姓名:王涛涛,税号:412824198903165594 国税注销文书丢失,特此声明。

★郑州市二七区时代好家快捷酒店营业执照副本丢失注册证号 410192600045579 声明作废

★河南百事通旅游有限公司英办路服务网点营业执照正本、副本丢失,注册号:410105000184777 声明作废。

3^B 6000 //

20^B 3000 //

5^B 5000 //

25-45 //

18638665192

3^B 6800 //

10^B 3800 //

5^B 2800 //

26-45 //

18237122077

56727066

10^B 3500 //

5^B 5000 //

3^B 6000 //

25-45 //

15515675043

★郑州一众道路运输有限公司 豫 A65616 豫 A91526 豫 A71885 豫 A40134 豫 A55150 豫 A88305 豫 AF5828 豫 AA1619 豫 AE8218 豫 AA2676 豫 AC5866 豫 AC1568 豫 AC2186 豫 AG3515 豫 AK1993 豫 AA5266 豫 AA1669 豫 AA1097 豫 AA3276 豫 AA2982 豫 AH0301 豫 AJ4499 豫 AG1559 豫 AG0792 上述车辆因长期托管,公司现通知上述车辆实际车主请于2013年2月27日前到公司办理转籍等相关手续,逾期不办理者,一切后果由实际车主本人承担,公司将不承担任何法律责任。

双喜 68880988

大顺 67533555

55555566 拆装空调,家具 55555553

**金燕搬家**

66666690

55518000

65970776

88885838

63727556

88889196

68856669

67602281

55519222

61010600

**招聘**

1. 2500 //

2. 5000 //

3. 8000 //

15137190379

**中原驾校招聘教练**

30-55 //

15838303366

**漂亮妈妈工作室**

10^B 3500 //

5^B 5000 //

3^B 6000 //

25-45 //

15515675043

★郑州市二七区富贵食品商行烟草零售经营许可证正本 410101126954 丢失声明作废

★河南深宏环境艺术工程有限公司税务登记证正本,税号:410105758378736 遗失声明作废。

★胡焕新(410181198710281510)保险代理资格证(00201209410100013915)遗失,声明作废。

★郑州市二七区宏发内农店营业执照正本注册证:410102600268678 丢失,声明作废。

★河南正奥塑料制品有限公司注册号:410102000034544 经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,公司已成立清算组,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知的自本公司此公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

66722222

66666692

63613366

55555566

65651818

66669977

67533555

55555553

06 08 年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”

**吉祥搬家**

83788888

65558888 66697777

88881188 68660666

63730222 63811118

88888882 63831383

88888887 67999999

88881166 63777777

114/12580/118114/转吉祥搬家

网址: www.jxbj.com 免费客服电话: 4007796668

**公司诚聘**

5^B 6800 //

10^B 3800 //

8^B 3500 //

6^B 4000 //

25-46 //

18903849827

**诚聘**

5^B 8000 //

10^B 3000 //

20^B 5000 //

25-50 //

f13373918680

**漂亮妈妈工作室**

10^B 3500 //

5^B 5000 //

3^B 6000 //

25-45 //

15515675043

★郑州市二七区万客来食品城北院北楼 54 号牛桃玲营业执照副本注册证号 410103600293607 丢失,声明作废。

★臧苗 410105198511220153 保险展业证书号:02000141010580502012004010 遗失,声明作废

66722222

66666692

63613366

55555566

65651818

66669977

67533555

55555553

66666690

55518000

65970776

88885838

63727556

88889196

68856669

67602281

55519222

61010600

**公司诚聘**

5^B 6800 //

10^B 3800 //

8^B 3500 //

6^B 4000 //

25-46 //

18903849827

**诚聘**

5^B 8000 //

10^B 3000 //

20^B 5000 //

25-50 //

f13373918680

**漂亮妈妈工作室**

10^B 3500 //

5^B 5000 //

3^B 6000 //

25-45 //

15515675043

★郑州市二七区万客来食品城北院北楼 54 号牛桃玲营业执照副本注册证号 410103600293607 丢失,声明作废。

★臧苗 410105198511220153 保险展业证书号:02000141010580502012004010 遗失,声明作废

66722222

66666692

63613366

55555566

65651818

66669977

67533555

55555553

66666690

55518000

65970776

88885838

63727556

88889196

68856669

67602281

55519222

61010600