

“人人享有听力健康”，今天是第22个全国爱耳日

保护耳朵健康 你做对了吗？

■记者 盛凤琴 通讯员 邹紫

3月3日是第22个全国爱耳日，今年的主题是“人人享有听力健康”，旨在通过“筛查”“沟通”“康复”3个环节，将大众的爱耳护耳意识提高，早期发现和预防听力损伤，降低聋病发生率，提高全民素质。

据区一医院耳鼻喉科主任医生盛迎涛介绍，随着人们生活方式的改变，电子产品的增多，快节奏、高压，以及噪声、不当用药等原因，导致听力障碍患者人数增多，老年人和年轻人成为门诊主要人群。医生提醒，老年人听力障碍尽早诊治，选择适合的助听器，可延缓病症。年轻人要注意科学用耳，避免噪声接触。

误区一：年纪大了机能减退，听力下降很正常，不用诊治

医生提醒：趁早干预，选择合适的助听器，可延缓病症

在区一医院耳鼻喉科门诊，来看耳朵的患者中有很多是老年人。该院的统计数据表明，每个月医院都有2000多个患者来看耳朵，有三分之二的患者为老年人。他们中有不少人认为，年纪大了耳朵功能老化了，有点耳聋是正常现象，即使治疗也是白费，所以不愿去医院治疗。其实这样的观点是错误的。

对此，盛医生表示，听力障碍的发生是一个缓慢进展的过程，待发现影响日常交流时，已经到了中重度听力障碍的程度，错过了最佳的康复时机。其实，当患者出现听力障碍时，早期干预治疗很重要，选择合适的助听器可以延缓病症，恢复正常的社交活动。

市民王大伯今年68岁，早在5年前就已经出现耳鸣、听不清等情况。跟家人朋友聊天时，总要问个两三遍才能听清对方讲的话，这让王大伯情绪很低落，慢慢地他变得不愿意出门，也不愿意主动跟别人聊天，性格也变得很孤僻。家人让他去医院检查，固执的王大伯也很不愿意去。

为了让王大伯能够听得清楚，家人在

网上花了3000多元买了一个老年人助听器。在拿到礼物的那一刻王大伯很开心，但是当用了一段时间后，他把助听器塞进了抽屉。他说：“戴了以后虽然能够听到别人讲话，但同时还会听到很多嘈杂的噪声，对于讲话内容还是听不清楚，戴一天下来脑袋都嗡嗡的。”

随后，在家人的软磨硬泡下，王大伯才同意去医院检查。盛医生通过详细检查后发现，王大伯患有重度老年性耳聋。如果早期进行听力干预，对王大伯生活的影响不至于这么严重，而且还能延缓发展成为重度耳聋的时间。在后期的治疗中，盛医生和验配师一起为王大伯配置了专业定制的助听器，通过几个月的调试后，王大伯对助听器不再排斥。耳朵听得清了，生活也就恢复了常态，王大伯整个人的精神状态也比原来好很多。

在就诊中，有些患者认为配戴助听器，听力的会越来越差。对此，盛医生解释，事实上不戴助听器，听力反而越来越差。对于老年性听力障碍患者来说，配戴助听器可以减缓听力下降的速度。

随着生活水平的提高，很多老年人观念也在逐步扭转，也希望能够通过仪器设备来恢复听力。很多患者和家属认为，老年人如果听不见，直接随意买一对“高级助听器”就可以了。其实，这样的做法欠妥。

盛医生提醒广大患者，不要随意购买助听器，现在市面上有些助听器其实就是一个声音放大器，在放大音量的同时也把噪音给放大了。选择助听器需要到正规医院，由助听器验配师根据患者的听力检查结果专业验配后进行定制，而且佩戴后需要有一个适应、反复调试的过程。

误区二：过度使用耳机，年轻人患突发性耳聋增多，休息一段时间能恢复

医生提醒：突发性耳聋若不及治疗，会造成不可逆转耳损伤

如今，听力下降并不只是中老年人的“专利”，越来越多年轻人出现听力下降，甚

至发生突发性耳聋。据医院统计数据表示，去年的就诊患者中有400多人出现了突发性耳聋的情况。在患者中有不少人认为，发生突发性耳聋时休息一段时间能恢复。事实上，突发性耳聋如果治疗不及时，会造成听力不可逆转的耳损伤，甚至会出现永久性耳聋。

25岁的小张平时上班压力大，他喜欢通过听音乐、玩游戏等方式来减缓压力，耳机已经成为他日常生活中的一部分，走路戴、玩游戏戴、听音乐戴、就连睡觉都要戴着耳机。长时间佩戴耳机，让他时不时会出现耳鸣、耳痛等症状，但是休息一天后又没有异样，所以小张压根没把它当回事。

但是最近一次的遭遇让他慌了神。一天晚上，小张依旧戴着耳塞听音乐，听着听着他就睡着了，结果第二天醒来发现自己的一只耳朵突然听不见了。他依然想着休息一会就会好，可是过了几个小时后耳朵依旧处于“静音模式”。于是他匆匆地来到医院，通过检查后发现，小张患的是突发性耳聋。

盛医生说：“像这样的情况，在门诊诊疗中不止一个，来就诊的年轻人中有不少人的听力功能下降，他们中有很多人喜欢蹦迪、喜欢去KTV唱歌，或是长时间处于嘈杂的工作环境等，都容易造成听力下降。与此同时，不良的生活习惯和高强度的工作压力、突发情绪起伏等也是导致突发性耳聋的诱因。”

盛医生建议广大市民，生活要保持良好的作息规律，科学用耳，避免噪声接触，减少佩戴耳机的时间。如果一定要佩戴耳塞，尽量选择降噪耳罩。声音要控制到40—60分贝，简单来说音量控制在60%以内即可。每次听的时间不要超过1小时，全天累计不要超过3小时。在日常生活中，如果耳朵没有不适症状，尽量不要去掏耳朵，因为耳屎对耳道有保护作用。有些听力损伤是不可逆的，平时一定要注意对耳朵的保护，一旦出现耳鸣、闷痛等症状，要及时到医院检查治疗。人人享有听力健康，关爱听力健康从现在做起。

58条道路14072盏LED灯“上岗”



■文/摄 首席记者 项亚琼
通讯员 吴炫廷

本报讯 路亮了、电省了，夜景更美了……晚间行走在心意路上，更换后的LED路灯光芒四射，把夜色下的道路照耀得格外亮堂。自2019年开始，区城管局市政绿化养护保障中心开始实施合同能源管理模式改造工程，包括心意路在内的城区58条主要道路拆下传统的高压钠灯，换上寿命长、无污染、低碳环保的LED新型节能灯后，不仅节能效果明显还更明亮。

“LED路灯可弥补传统高压钠灯整体上光效低、功率大等缺点。”区市政绿化养护保障中心养护管理一科的工作人员说，近年来对西河路、萧杭路、永金路、育才北路等58条城区道路路灯进行改造，14072盏LED灯“上

岗”。LED路灯与先前使用的普通高压钠灯相比，节能率在40%左右，且光线柔和，显色性好。最近，工作人员通过开展抽样调查（即每个标段随机抽取两条道路的路灯变压器进行用电调查），选取2018年和2020年的用电量作对比分析，发现在亮灯时间一致（平均为11.5小时/天）的条件下，LED光源节能效果大幅提升，平均电量节能率达55%以上；2020年，用电费用对比2018年改造前节省了近32%。

路灯的更新换代，不但亮化美化了萧山，也有效提升了居民业余文化生活水平，得到了市民的好评。市民张女士家住西河路，晚饭后喜欢出来散步，“老城区好几条路以前路灯暗，很少出来走动，安装LED灯后比以前亮堂多了，出来散步也方便、安全了，给老百姓带来了实实在在的好处。”

解封啦 我区养老和儿童福利机构恢复正常运行

■记者 朱林飞 通讯员 戚天琪

本报讯 记者从萧山区民政局了解到，鉴于近期国内中高风险地区已动态清零，全省疫情防控形势总体平稳，根据《浙江省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室关于解除“一老一小”服务机构封闭管理的通知》，我区涉及“老”“小”的服务机构即日起恢复正常运行。

养老机构和儿童福利机构均已解除封闭管理。在院老人、儿童和工作人员可以外出，外出时避免人员聚集，返院后报告外出路线。养老机构可接

收新人人住，春节前回家过年的老人也可返院。家属经实名登记预约、亮码测温正常后可入院探视老人，探视全程佩戴口罩，并遵守限定时间、限定人数、限定路线、限定区域（不进入生活区）等相关要求。

乡镇（街道）居家养老服务中心、城乡社区照料中心已恢复正常运行。老年食堂可提供堂食服务，堂食要合理安排就餐空间，并鼓励采取预订送餐、预约就餐、离柜点餐、叫号取餐、间隔排队、错时堂食等多种形式服务，避免出现人员聚集。记者了解到，城区的几家助老餐厅也将于近期相继恢复营业。

城市“啄木鸟”来了 160位市民监督员持证上岗

■首席记者 何可人 通讯员 吴灿飞

本报讯 为进一步做好中央、省市城市文明程度指数测评工作，提升我区城市文明程度和市民文明素质，充分发挥社会公众的监督作用，日前，我区召开2021年萧山区镇街（平台）公共文明指数暨“最清洁城乡”工程市民监督员业务培训工作会议，新聘任160位热心市民为市民监督员。

会上，区委宣传部、区文明办有关负责人指出，市民监督员既是荣誉，也是责任。要认真履行职责，按照要求积极开展工作，敢于“揭短”，善于“挑刺”，做一个合格的市民监督员；要当好文明表率，以身作则，弘扬时代新

风，传播正能量，争做文明城市建设的宣传者、实践者、引领者，为助力我区建设“亚运国际城·数智新萧山”作出新的贡献。

区文明办相关负责人认真讲解各镇街、部门组、城区组、非定向组市民监督员的具体工作办法、相关注意事项及“文明云监管”小程序使用方式等。

前期，经市民群众自主报名及有关镇街、部门推荐，由区文明办审核，决定聘任陈界峰等79人为（非定向）市民监督员、蒋烈锋等49人为（定向）镇街组市民监督员、付慧娟等20人为（定向）城区组市民监督员、朱学凯等12人为（定向）部门组市民监督员。



春天的笑脸

日前，城河公园的郁金香悄然绽放，靓丽的风景引得市民频频驻足观赏。
特约通讯员 傅灿良 摄



《浙江省人民政府关于推进健康浙江行动的实施意见》（以下简称《意见》），启动包括“全民健身行动”“老年健康促进行动”“癌症防治行动”等共26项行动，件件与你的生活和健康有关。

根据《意见》，到2022年和2030年，与每个人息息相关的健康，将发生哪些变化呢？《意见》设定的目标是：到2022年，健康促进制度体系基本建成，居民健康素养水平显著提高；到2030年，居民主要健康指标居于高收入国家先进行列。

健康与环境关系密切

对照此前发布的“健康中国行动”的实施意见，我省在一些方面做了细化。如

除了控烟，还强调限酒，提出开展“控烟限酒行动”，要求加大限酒宣传教育力度；禁止向未成年人销售酒精制品；建立监测评估系统，开展饮酒行为流行病学调查等。

想要健康，往往与环境密不可分。《意见》提出，要持续改善健康环境。怎么做？比如空气、水、土壤等自然环境。“蓝天碧水净土清废行动”提出，要从大气污染防治（以产业和交通为重点领域）、城乡水环境、土壤污染等方面下功夫。还有“绿色环境打造行动”，就包括了正在全面推进的城乡生活垃圾分类处理，《意见》提出要基本实现全覆盖。

大家很关心的饮用水，“饮用水达标提质行动”对水质提出明确要求，到2030年要基本实现城乡居民同质饮水等。

当然，环境不仅仅是指自然环境，还有社会环境。比如《意见》中“食品安全放心行动”提出，要推动食品安全地方立法，完善食品安全地方标准。同时，落实食品安全可追溯管理和问题食品主动召回制度。具体还将开展校园食品安全、农村假冒伪劣食品治理、餐饮质量安全提升、保健食品行业清理整治、“优质粮食工程”等专项攻坚行动等。

这些“热词”还将持续出现

《意见》中，还出现了不少近两年的“热词”，如“最多跑一次”“智慧医疗”等。

比如医共体建设，这是国家深化医药卫生体制改革的一项重要工作，目的是解

决当前医疗资源配置不均，群众看病难、看病贵，建立分级诊疗制度的一种新型模式。我省作为全国两个紧密型县域医疗卫生共同体建设试点省份之一，2019年全面推行，服务体系框架基本形成。

根据“健康浙江行动”中的“医疗卫生服务体系优化行动”，接下来，我省还要进一步深化，加快构建多层次、多样化、布局合理的整合型医疗卫生服务体系，全面提升医疗卫生服务能力和水平。

作为互联网产业相当发达的地区，我省在“互联网+医疗健康”方面，一直有许多领先之举。比如2019年初上线的互联网医院平台，目前已有343家医院接入，开展在线服务983万人次；92家医院开通线上护理专科门诊，246家医院开通互

联网事服务。

因此，“健康浙江行动”中，“智慧健康管理行动”也是少不了的。当中值得注意的是，我省提出，要加强健康服务信息互联互通互认，推进医疗卫生机构信息的开放共享，促进健康医疗大数据深度挖掘、广泛应用。如最近在某医院做过检验检查，到另一个医院就诊，就能调取相应信息，而不需要重复检查。

另外，很多“黑科技”也将加快上线，比如人脸识别就诊、无感支付、5G远程医疗和影像检查等新技术、新模式应用等。

从今天开始，本专栏将陆续为大家介绍健康浙江26项行动，进一步提高萧山市民对健康行动的知晓率。