

怎样避免老年人因听力衰退陷入交流“孤岛”

“上了年纪耳朵也老了,跟人聊天总闹笑话,索性我也不爱出门了。”近日,74岁的北京市民杨阿姨在一次听力测试活动上跟听力师讲述自己的困扰,重度听力损失已经严重影响她的日常生活和社交,也让她的心情一度十分低落。

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算,我国约有1.2亿老年人患有听力障碍,听力受损,群体数量巨大。随着我国人口老龄化加剧,老年人的听力健康问题愈发凸显。如何通过科学有效的手段,避免老年人陷入交流“孤岛”,记者采访了相关专家。

听力衰退 老年人陷入“无声困境”

听力下降是隐藏在老年群体中的一个普遍现象。随着年纪增长,耳朵像是蒙上了一层布,听不见、听不清时刻困扰老年人的生活。岁末年初,走亲访友增多,阖家团圆的热闹氛围里,老人的世界可能悄然被“按下了静音键”。

北京听力协会专家委员、北京协和医学院基础学院听力学专家张建一介绍,老年人听力下降人数占比较大,具有普遍性。65—75岁的老年人当中,听力损失发病率大于25%。到了75岁以上,听力损失的发病率会大幅

上升,通常大于60%。

“随着年龄增加,听觉系统会发生退化,内耳中的听毛细胞会逐渐减少或受损,这是导致老年性耳聋的主要原因之一。”张建一说,高频听毛细胞的减少对语言清晰度影响非常大,“听得见但听不清”是老年听力损失的主要特点。

听力下降给老年人的生活带来许多不便,对危险信号的感知和方位判断也会出现問題。“走在路上有车按喇叭,我想叫老伴儿往边上走走,他却听不见,非常影响安全。”63岁的柳阿姨说,“其实老人自己也很苦恼,他想和人交流,但却听不见,社交时多少也会受到‘排挤’。”

声稀影孤 耳朵“不灵光”“偷走”老人社交圈

听力衰退在老年人生活中的影响远超言语交流本身。由于耳朵“不灵光”,在社交场合中听不清别人说话,老年人难以参与沟通,容易感到被孤立,久而久之,就会产生强烈的孤独、焦虑、抑郁等不良情绪,甚至给家庭的生活质量和成员关系带来微妙变化。

65岁的金阿姨说:“听力不好,甚至连子女都不愿意跟老人交流了。说话声音大了觉得凶,声音小了又听不见。”

北京听力协会与天猫健康联合发

布的《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示,24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精神异常;在伴有轻、中、重度听力损失老年人中阿尔茨海默病发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟说:“老年人听力健康需要全社会引起重视,积极开展预防科普、引导他们采取科学有效的措施进行干预和治疗,缓解因听力损失而引发的社交障碍和心理问题。”

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示,听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康,能预防和减缓老年听力损失的发生,降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险。

保卫听力 及早筛查、尽早干预

记者了解到,老年人听力损失目前常见的干预手段主要是佩戴助听器和人工耳蜗。对于中度及以上老年性听力损失患者,主流的干预方案是验配助听器。《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示,我国助听器佩戴率不到5%,远低于发达国家。

北京听力协会会长万敏说:“听力损失虽是一个不可逆的过程,但及时、有效的干预能够大幅减缓危害影响。

当老人出现听力下降的迹象时,应当遵循‘早发现、早诊断、早干预’的原则,及时选择合适的干预手段。”

2024年6月,《国家卫生健康委办公厅关于开展老年听力健康促进行动(2024—2027年)的通知》指出,将于2024—2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动,开展老年听力筛查与干预。对筛查结果中度及以上听力损失的老年人,建议其及时到专业机构就诊,通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能,延缓听力损失的进展。

专家提示,老年人看电视、听广播的时候,音量不要太大。过大的声音刺激,容易诱发噪声性耳聋。其次要规律作息,保持充足的睡眠。不要过度情绪化,大喜、大怒也容易诱发突发性耳聋。如果发现老人总是打岔、嗓门变大、电视声音开得很大等现象,就要及时就医。“不论是哪种听力损失,一经确定,一定要进行干预。”张建一说。

受访专家表示,新的一年,要紧扣国家卫生健康委发布的《老年听力健康核心信息》,积极推动实施老年听力健康促进行动,重点是倡导老年人远离噪声环境,科学使用耳机,注意耳部卫生,合理使用药物,定期检测听力,及时看病就医,尽早助听干预等。

国家医保局 将全面推进药品追溯码严监管

国家医保局1月2日发文,明确于2025年1月1日起全面推进“码上”严监管,将充分发挥药品追溯码数据价值,构建各类大数据模型,拓展监管应用场景,对串换倒卖医保药品、空刷套刷医保卡、伪造处方等违法违规使用医保基金行为开展精准打击,加大处置力度。

药品追溯码是药品的唯一“电子身份证”。2024年4月,国家医保局在全国范围开展药品追溯码采集应用试点工作,并于2024年11月初,针对某药品追溯码重复报销情况对46家定点医药机构进行了公开问询,迈出了应用追溯码开展医保基金监管的第一步。

2024年11月13日和12月6日,国家医保局连续举办两场加强药品追溯码医保监管应用恳谈活动,邀请百余家医药企业参加,下发药品追溯码重复结算疑点数据,指导开展自查自纠,并进行法律法规和政策解读。同时,全国各地也组织开展了恳谈活动,对定点医药机构进行广泛的宣传、动员和教育。

国家医保局呼吁,各定点医药机构不要有侥幸心理,要加强教育培训,严格规范作业,认真自查自纠,若有违规及时向当地医保部门报告并主动退回涉及医保基金;充分落实自我管理主体责任,严格遵守“不空刷、不串换、不采购(非法渠道药品)、不销售(非法渠道药品)”的要求,共同守护好老百姓的“看病钱”“救命钱”。

我国首款四座电动飞机 获颁型号合格证

记者1月2日从中国民航局获悉,由沈阳航空航天大学辽宁通用航空研究院自主研发的RX4E锐翔四座电动飞机,日前获得中国民航局颁发的型号合格证,成为我国首款取得型号批准的正常类电动飞机,标志着我国在新能源电动飞机技术领域取得了突破。

中国工程院院士、辽宁通航研究院首席科学家杨凤田是研制团队负责人。他介绍,RX4E飞机是我国第一款按照CCAR-23部《正常类飞机适航规定》研制的纯电动正常类飞机。飞机翼展13.5米,机长8.4米,最大起飞重量1260公斤;动力电池总容量70kWh,电推进系统最大功率140kW;最大续航时间可达1.5小时;具有零排放、低噪音、运行成本低、安全可靠等显著特点。自2019年11月11日该型号合格申请获得民航局受理以来,历经5年完成全部适航验证工作,取得型号合格证。

此型号未来可广泛应用于飞行员培训、观光旅行、体验飞行、空中摄影及航空测绘等领域。同时还将发展水上型、冰雪型、氢能动力及其他特种用途的系列化产品,丰富应用场景、提高市场竞争力。

商务部:对10家美国企业 采取不可靠实体清单措施

记者2日从商务部获悉,不可靠实体清单工作机制当日发布公告,对洛克希德·马丁导弹与火控公司等10家美国企业采取不可靠实体清单措施。

公告称,为维护国家主权、安全和发展利益,根据《中华人民共和国对外贸易法》《中华人民共和国国家安全法》《中华人民共和国反外国制裁法》等有关法律,不可靠实体清单工作机制依据《不可靠实体清单规定》第二条、第八条和第十条等有关规定,决定将参与对台湾地区军售的洛克希德·马丁导弹与火控公司、洛克希德·马丁航空公司、洛克希德·马丁导弹系统集成实验室、洛克希德·马丁先进技术实验室、洛克希德·马丁风险投资公司、标枪合资公司、雷神导弹系统公司、通用动力军械与战术系统公司、通用动力信息技术公司、通用动力任务系统公司列入不可靠实体清单。

公告决定采取以下处理措施:一、禁止上述企业从事与中国有关的进出口活动;二、禁止上述企业在中国境内新增投资;三、禁止上述企业高级管理人员入境;四、不批准并取消上述企业高级管理人员在中国境内工作许可、停留或者居留资格。本公告未尽事宜,按《不可靠实体清单规定》执行。公告自公布之日起实施。

(本版新闻内容均据新华社)



全国首趟 冰雪旅拍主题 列车开行

1月2日,中国铁路哈尔滨局集团有限公司开行首趟冰雪旅拍专列——哈尔滨至亚布力南的K5197次列车。在此列车上,乘客可在不同风格的主题车厢内体验拍照服务。

据悉,中国铁路哈尔滨局集团有限公司依托哈尔滨站、亚布力南站等网红车站,设置点位,规划进出站流线,设计主题车厢,为旅客提供多种风格旅拍服饰和拍摄服务,将交通工具升级为旅游新场景。

图为当日,在哈尔滨火车站,摄影师和乘客交流拍摄内容。

第二次互换便利操作招标完成 操作金额550亿元

中国人民银行2日发布公告称,为更好发挥证券基金机构稳市作用,中国人民银行启动了证券、基金、保险公司互换便利(SFISF)第二次操作,并于2日完成招标。本次操作金额为550亿元。

据介绍,此次操作采用费率招标方式,20家机构参与投标,最高投标费率30基点,最低投标费率10基点,中标费率为10基点。

作为我国首个支持资本市场的货币政策工具,证券、基金、保险公司互换便利支持符合条件的证券、基金、保险

公司以债券、股票ETF、沪深300成份股等资产为抵押,从中国人民银行换入国债、央行票据等高等级流动性资产。

互换便利首期规模是5000亿元。2024年10月21日,互换便利开展了首次操作,操作金额500亿元,第二次操作金额在此基础上有所增加。

据介绍,互换便利有利于盘活资产,统筹安排股市、债市等不同市场间的流动性,为资本市场持续带来“活水”,增强投资行为长期性和市场内在稳定性。

2024年,中国人民银行为支持资

本市场创设了两个新工具。记者了解到,另一个支持资本市场的货币政策工具——股票回购增持再贷款,也在加速推进落地。

2024年10月18日,中国人民银行等部门正式推出股票回购增持再贷款,首期额度3000亿元,年利率1.75%。为进一步加大政策支持力度,便利参与主体操作,近期金融管理部门对股票回购增持再贷款落地有关政策进行了调整优化。

记者了解到,初步统计,2024年全市场披露的回购增持计划上限超

2500亿元。截至2024年12月末,金融机构已与超700家上市公司和主要股东达成合作意向。其中,已有超过250家上市公司披露股票回购增持贷款相关公告,涉及贷款金额上限超550亿元。这些贷款按照利率优惠原则定价,平均利率水平在2%左右。

专家表示,这两个支持资本市场的工具是长期制度性安排,对于资本市场的长远稳定发展具有重要意义。随着两个工具的逐步落地见效,有望进一步提升资本市场流动性,进一步提振投资者信心,增强市场内在稳定性。



世界瞬息万变,意外伤害随时可能发生。面对突如其来的创伤,正确的急救措施至关重要。从轻微的擦伤到严重的事故,掌握基本的急救技能可以在关键时刻挽救生命。健康素养66条指出:发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。

发生严重创伤时,应尽快拨打120急救电话呼救。

受伤出血时,应立即止血,以免出血

过多损害健康甚至危及生命。伤口流血不多时,应先对伤口彻底清洗、有效消毒后,再进行包扎。伤口流血较多时,如果伤口没有异物,应立即采取直接压迫、加压包扎或止血带等方法进行止血。如果伤口有异物,不要轻易取出,应妥善固定,由医生处理。为他人处理出血伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时,应使伤员保持合理体位,不要随意移动伤

处,不要在现场进行复位,以免断骨刺伤周围的血管、神经。开放性骨折直接包扎,不冲洗、不涂药。如现场环境不安全,需要紧急撤离时,在转运前需要对骨折部位进行妥善固定。

烧烫伤一般由火焰、沸水、热油、蒸汽等引起,轻者损伤皮肤,出现肿胀、水疱、疼痛;重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损。发生烧烫伤后,应立即用清水水源持续冲洗或浸泡伤处降温10—20分钟,直至疼痛减轻。在冲洗的同时,

迅速剪开或脱下受伤处的衣物,切勿强行剥脱。如出现水疱不要刺破,不要在创面上涂任何油脂或药膏,应用清洁的纱布或布料覆盖受伤部位,保护创面,防止感染;严重烧伤者,应尽快转送到有救治能力的医院治疗。

食物或其他物体进入气道后会导致气道阻塞,造成机体缺氧,严重时可引起窒息死亡。如发生气道梗阻,应立即拨打120急救电话。对不完全气道梗阻者,应鼓励其用力咳嗽。对于完全气道梗阻者,

在等候120救援人员到来期间,应立即同步采用腹部冲击法急救。

腹部冲击法:施救者将双臂分别从患者两腋下前伸并环抱患者。一手握拳,另一手从前方包住该拳,使拳眼贴在患者肚脐上方1—2横指处,用力向患者上腹部的内上方连续冲击,直到异物被排出。

如果患者失去意识,出现呼吸、心搏骤停,应立即将其平放在地上,开始实施心肺复苏。

欢迎刊登 分类广告 地址:道源路188号萧山区融媒体中心 便民服务部 电话:82659300

萧山区 潮汐预报	位置	1月3日晚潮时间	高潮位(米)	1月4日早潮时间	高潮位(米)
	观潮城(仓前)	15:20	5.20	03:05	4.20
	城市阳台(奥体)	16:33	4.90	04:26	4.00
	闻家堰	17:25	4.70	05:20	3.90
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

便民热线

金点子婚介13735826379
15382309608

拥有万名青中老会员包括机关企事业单位、国企工作人员以及白领、工程师等。

杭州南站医院药房科技健康馆

关爱家人五高老年病、走路摇摇晃晃不稳、不吃中西药保健品、不手术。天天看94频道广告200元免费体验一次预约15397130139。

●声明杭州市萧山区钱江世纪城总工会遗失工会经费收入专用收据,号码为:

0000408001、0000408002、0000408003、0000408004、0000408005、0000408009、0000408010、0000408011、0000408012、0000408013、0000408015、0000408016、0000408017、0000408021、0000408022、0000408023、

0000408025、0000408031、0000408035、0000408036、0000408042、0000408046、声明遗失:0000408006、0000408014、0000408019、0000408020、0000408024、0000408027、0000408028、0000408034声明作废。