

失眠未重视 七旬老人耳朵突然听不清

医生提醒,“耳中风”来袭需抓住72小时黄金救治时间



指导医生:福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师 石小伟

拖延十余日 七旬老人双侧听力突降

经历一段时间的失眠后,日前王大爷突然发现自己双耳听力明显下降,耳鸣不停,连接电话都感到费力。起初他并未重视,症状持续十多天后才前往医院就

诊,最终被确诊为“双侧突发性耳聋”。回顾病程时,王大爷后悔不已:“早知道就不能怕来医院麻烦,总比这般遭罪好呀。”

识别预警信号 抓住黄金72小时

石小伟介绍,“耳中风”并非老年人专属,任何年龄段都可能发生,尤其是长期熬夜、压力大、患有基础慢性病(如高血压、糖尿病)或长期暴露于噪音环境的人群更需警惕。当身体发出这些预警信号时就要注意:听力“滑坡”,感觉声音突然变远、模糊,单侧或双侧耳朵听不清;耳鸣“来袭”,耳朵里出现持续的嗡嗡、嘶鸣等异常声响;耳闷耳堵,感觉耳朵像被棉花或水堵住;伴随眩晕,部分患者会出现天旋地转、恶心呕吐的症状。

“治疗效果与就诊时间关系最大,发病72小时内是黄金救治时间。越早去医院就诊,听力恢复的希望越大,拖延超过一个月,效果就差远了。”石小伟说,突发性耳聋主要治疗

手段有糖皮质激素治疗、扩血管药物治疗、溶栓、抗凝、高压氧治疗、鼓室内局部用药、助听器、人工耳蜗。

除了积极及时就医治疗外,日常预防同样重要。石医生建议,控制基础疾病,遵医嘱管理血压、血糖、血脂;科学用耳,使用耳机遵循“60-60”原则(音量不超过60%,连续使用不超过60分钟),避免长期处于高强度噪音环境;保持健康生活方式,避免过度疲劳、熬夜和精神紧张;均衡饮食,多吃蔬菜水果,保持血管健康。

石小伟提醒,一旦出现不明原因的突发性听力下降、耳鸣或耳闷,无论年龄大小,都应立即就医,切勿抱有“休息一下就好”的侥幸心理,务必争分夺秒,为听力恢复赢得宝贵时间。

(CFP)

近日,75岁的王大爷因突发双耳听力下降、耳鸣就医,被诊断为“双侧突发性耳聋”,俗称“耳中风”。此病指听力在72小时内突然急剧下降,仿佛耳朵被蒙上一层厚纱。据悉,近年来随着经济发展、工作节奏加快,“耳聋”的发病率明显上升。

福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师石小伟提醒,这是一种需要紧急干预的耳科急症,救治时效至关重要。

■ 融媒体记者 陈小芬
通讯员 郑建英 黄莉莉 曾惠珠

市福利中心儿童走进农场参加自然实践活动 感受田园野趣 解锁成长新体验

本报讯(融媒体记者龚翠玲 通讯员张哲芳 李彩云 文/图)近日,在泉州市民政局指导下,泉州市社会福利中心携手泉州市启航社会工作服务中心,精心策划了一场以“童心赴田园,农场趣时光”为主题的元旦自然实践活动,让福利中心的孩子们走出方寸天地、走进农场拥抱田园风光,在辞旧迎新的喜庆氛围里,镌刻下独一无二的成长印记。

现场,18名儿童在工作人员的带领下有序集结,稚嫩的脸庞满是期待。途中,趣味互动与安全讲解并行,旅程中充满欢声笑语。抵达农场后,一场热闹的团队破冰游戏迅速凝聚童心,孩子们在协作闯关中感悟集体温暖。

最让孩子们兴奋的莫过于萌宠互动环节。在萌宠区,饲养员耐心讲解不同小动物的生活习性和饲喂要点。孩子们在与小动物的亲密接触中,不仅收获满满的快乐,更在心中悄然播撒尊重生命、关爱自然的种子,让爱心与责任感悄然萌芽。

午后的阳光温暖和煦,孩子们开启了果林采摘之旅。在农场工作人员的带领下,孩子们化身“小农夫”辨识成熟的果实、学习采摘的技巧。“原来草莓长在藤蔓上”“自己摘的果子真甜”,孩子们边摘



孩子们化身“小农夫”学习采摘技巧

边分享发现的乐趣,在亲近自然中感受植物生长的奥秘,体会劳动的满足感。

最具烟火气的爆米花实践环节让孩子们充满好奇。工作人员现场展示制作过程,倒入玉米粒、加糖倒油、翻炒出锅,锅内“噼啪”声响此起彼伏。当香甜的爆米花出炉,大家欢呼雀跃、争相品尝,在动手参与中了解美食原理,提升动手能

力,感受食物的来之不易与分享的快乐。

辞旧迎新,温暖同行。这场别开生面的新年活动,冲破了室内环境的束缚,让福利中心的孩子们奔赴田园、拥抱自然,尽享采摘与互动的乐趣;更以游戏、饲喂、实践等多元形式为载体,有效培育了孩子们的集体归属感,提升了动手创造力与共情利他的意识。

科普文艺秀 边看边长知识



志愿者老师展示丁烷火焰掌

本报讯(融媒体记者林志安 通讯员蔡金珠 文/图)边看科普表演还能边长知识是真的吗?日前在鲤城区实验小学笋浯校区内,一场由鲤城区海滨街道笋浯社区党委与该校联合主办的“童享科技 喜迎新年”元旦科普文艺嘉年华热闹举行,社区工作人员、学校师生、家长和科普志愿者们齐聚一堂,在科技与艺术的碰撞中共迎新年的到来。

现场的表演亮点纷呈——科普表演秀《冰雪奇缘》引爆气氛,志愿者老师带来了丁烷火焰掌、干冰实验,神奇的画面搭配通俗的原理讲解与安全提示,让孩子们在震撼中收获知识;《文脉承千年 星河筑未来》的朗诵打动全场,铿锵语调串联诗词畅想与航天成就,诉说千年科技追梦路;学生合唱的《二十四节气歌》清新动人,歌声与自然、农业场景画面相融,传递节气智慧,尽显融合之美。

此次活动是校家社携手的生动实践。从前期的物资采购、节目彩排、志愿者培训,到现场的场地布置、安全保障、流程衔接,社区与学校分工协作、周密筹备,为活动顺利开展筑牢基础。活动不仅让孩子们亲近科学、爱上科学,更搭建了校家社沟通的桥梁,让邻里情、师生情、亲子情在互动中愈发浓厚。

主办方表示,未来,社区与学校将继续深化合作,搭建更广阔的成长平台,让科学滋养心灵,让文艺点亮生活,陪伴孩子们在探索与热爱中茁壮成长。