

# 全球3400万儿童听力损失 别因忽视丢失“好听力”

■毛寰宇 鲁小玲 李文妍

聆听美妙的音乐，畅通无阻地与人交流，感受大自然的清脆鸟鸣、潺潺水声……我们的生活因为能够聆听到各种各样的声音而变得丰富多彩。但是，全球人口的5%，也就是4.66亿人都患有不同程度的听力残疾，其中就包括3400万儿童。

我们已知3岁以内是儿童语言发育的关键期，长时间听力损失不仅影响生活，更会影响孩子的语言、智力和心理等方面的发育，因此听力损失的早发现、早诊断对婴幼儿及儿童的一生都无比重要。

## “小举动”提示听力出状况

一般来说，宝宝在妈妈肚子里第8周左右，听觉器官已经开始发育，到六、七个月的时候，肚子里的宝宝就能够通过液体传导听到妈妈的声音。出生后3天左右，宝宝已经可以分辨声音和他们曾经听到过的声音；出生后1-2个月，宝宝可以分辨声音来源，左右转头；出生后3-4个月，宝宝已经能够熟练转头，被有趣的声音逗笑；出生后7-8个月，宝宝开始能够听懂大人说话的意思，并配合着做一些动作，到1岁左右，宝宝便能够对自己的名字有反应，开始说一些单音节的词，比如“爸爸”“妈妈”等。

这是宝宝听力发展的正常周期，爸爸妈妈们平时要多关注自己孩子的听力健康，如果出现这些表现，就需要怀疑宝宝患有听力损失：

1. 超过6月龄，不会转向声音来源。
2. 语言发育迟缓，1岁不会说简单的连续音，比如“妈妈”。
3. 听不懂大人的指示，经常反复问“嗯？”
4. 看到家长会转头，但家长叫他名字时反而总是不会转头。
5. 发音不准确，讲话含糊不清。
6. 与人交谈时，有眼睛盯着讲话人的嘴的习惯。
7. 看视频播放的声音比常人高很多。
8. 烦躁拍打、抓挠耳部，或有耳痒、耳流脓等情况。

要注意的是，儿童听力损失的表现差异很大，如果怀疑孩子有听力损失，应尽早带着宝宝前往医院进行常规的耳科体检和听力检查来明确是否有听力问题。

## 听力损失是谁惹的祸

宝宝出现听力损失的原因可以分



为先天因素和后天因素，前者与遗传、怀孕期病毒感染、早产等因素相关，后者与中耳炎、错误用药、耳部外伤等相关。

先天性听力损失是指任何在出生时或出生后不久就确认的听力损失，可能为遗传性或非遗传性。怀孕的前3个月，是胎儿听觉发育的重要阶段，此时听觉器官极其脆弱。如果在这个阶段母亲遭受病毒感染，如风疹、疱疹、腮腺炎等，或者遭受弓形虫感染，是可能对胎儿听力产生影响。

同时，临床上一部分常用药物是可能产生耳毒性，造成宝宝听力下降的。已知的耳毒性药物有上百种，常见的有氨基糖苷类抗生素（链霉素、卡那霉素、庆大霉素等），水杨酸类解热镇痛药（阿司匹林等），利尿剂（速尿、利尿酸等），抗癌药（长春新碱、顺铂等）等，特别是氨基糖苷类抗生素。因此，儿童抗生素使用一定要慎重之又慎。

另外，一部分因为基因突变造成的先天性听力损失是可遗传的，比如GJB2非综合征耳聋、Usher综合征等。这类患儿需要进行基因筛查才能够明确病因。

### 【中耳炎】

急性中耳炎是与传导性听力损失相关的最常见儿童疾病。在3岁前，大多数儿童会经历至少1次急性中耳炎发作。中耳炎发作可能导致中耳积液甚至鼓膜穿孔，影响声音的传导而导致听力损失。

儿童易发生中耳炎，主要与儿童咽鼓管相对短、平直有关。人的五官是相通的，中耳腔由咽鼓管和咽部相连接，短平直的咽鼓管容易导致细菌

病毒入侵中耳引起感染。

另外，生活中有一些危险因素会增加儿童患中耳炎的风险，要格外注意：

1. 妈妈侧躺喂奶或者宝宝躺着吃奶，奶液容易流入咽鼓管导致中耳感染。所以喝奶粉的宝宝最好喂奶时能够上半身倾斜靠在大人身上。
2. 擤鼻涕姿势不对。有些家长会捏住宝宝两边的鼻孔让宝宝擤鼻涕，这样容易导致鼻腔内压力大，让鼻子里的病菌进入中耳。
3. 游泳或洗澡后耳朵进水，还有不正确的掏耳朵行为。耳朵进水后，应该让头偏向进水的耳朵一侧，让水流出来，再用干净的棉签轻轻擦拭外耳道。
4. 吸入二手烟。二手烟不仅容易引起儿童呼吸疾病，还容易导致咽鼓管阻塞，中耳内液体聚集发炎。

### 【外耳道异物堵塞】

盯盯，也就是俗称的“耳屎”，是外耳道阻塞的最常见病因。正常情况下，它起着抗击有害菌、防止异物的作用，但盯盯过多累积，也可能引起儿童听力下降、耳闷等情况。

清理宝宝耳屎需要小心，因为宝宝的外耳道皮肤娇嫩，或是宝宝不愿配合，很容易损伤外耳道皮肤导致发炎，甚至可能误伤鼓膜导致穿孔。研究表明，12岁以下儿童中因创伤导致鼓膜穿孔，最常见的原因就是异物（特别是棉签）。因此如果发现宝宝耳屎积聚较多时，建议前往医院就诊。

### 【噪声】

长时间过度暴露在噪声环境里，可能会对儿童听力造成损伤。对儿童来说，超过60分贝的声音，就属于有害噪声。马路上汽车经过的声音，就

在60-80分贝之间。现在很多儿童喜欢戴耳机听音乐、看动画，更增加了噪声暴露的风险。因此，使用耳机时要把握好两个“60”原则：第一，不要长时间佩戴耳机，一天内连续使用耳机的时间不应超过60分钟；第二，耳机的音量不要超过最大音量的60%。

## 听力损失了怎么办

导致儿童听力问题的常见原因有耳屎太多堵住了外耳道，或耳朵发炎了等，一般经过积极治疗能够康复。其中要引起注意的是，儿童分泌性中耳炎与腺样体肥大、过敏性鼻炎鼻窦炎、上呼吸道感染相关，因此积极治疗鼻、鼻咽部疾病对防治分泌性中耳炎也很重要。

经常戴耳机的儿童或青少年，如果觉得听觉不如以前灵敏，或感觉耳朵发闷，有堵塞感，应引起注意。避免持续接触噪声、长时间戴耳机，要科学用耳。

遗传因素、药物因素或者其他原因造成的严重感音神经性听力下降，建议定期随访检查听力，可借助人工听觉的手段，比如配戴助听器或进行人工耳蜗植入来帮助儿童听到声音。

因耳部先天性发育畸形、耳部肿瘤等原因造成的听力损失，更应积极治疗原发疾病。

最后提醒家长，如果怀疑孩子有听力问题，应及时到医院进行相关检查，明确病因，根据不同的病因进行相应的治疗。

（作者单位：复旦大学附属眼耳鼻喉科医院）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 颈动脉有了斑块，要不要治？

答 陈栢珩

上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科主任医师

“不做不知道，一做吓一跳。”随着颈动脉B超普及，越来越多人被检出有颈动脉斑块。说实话，怕是有道理的。因为20%的缺血性卒中（脑梗），就是颈动脉斑块导致的。其实，一般来说，斑块本身不会“跑来跑去”，或者“掉下来”，但是斑块如果不稳定或破裂，就会形成血栓堵塞血管，血栓也有脱落的风险，由于颈动脉的血供是向上到脑部的，这样一来脑供血受到影响，后果十分严重。

颈动脉斑块怎么治疗？根据病变严重程度，颈动脉斑块的治疗一般分为药物、介入和手术治疗三种方式。

医生按颈动脉狭窄程度将其分为几类：

- 轻度狭窄：狭窄<50%；
- 颈动脉狭窄：狭窄≥50%，属于动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)，狭窄不到70%，还可以维持基本生活；
- 重度狭窄：狭窄≥70%，不少病人会出现头晕、一过性的脑缺血缺氧致软瘫等。

狭窄小于70%的一般药物治疗即可，大于等于70%的、特别是有症状或者发生过脑梗的，除了药物治疗外，可能还需要内科行支架植入或外科做内膜剥脱术。

临床上，大部分人选择药物治疗即可。不过，药物治疗不是千人一方，而是非常精细和个体化的。

首先，颈动脉粥样硬化伴狭窄超过50%的，需要用他汀等降胆固醇的药物用以稳定或逆转斑块，同时辅以西地那非或氯吡格雷等抗血小板药物防止斑块侵蚀或破裂后的血栓形成。

通常这类病人的低密度脂蛋白胆固醇水平控制在1.8mmol/L以下较好，如果合并有糖尿病、冠心病、脑梗、有症状的下肢动脉硬化闭塞症时，要降到1.4mmol/L以下。

人群中，颈动脉狭窄不超过50%的是最多的，要不要治疗呢？主要看斑块的稳定性——低回声、混合回声或中等回声斑块，提示斑块可能不稳定，有破裂的风险；高回声或强回声斑块，通常是比较稳定的。

一般来说，如果有不稳定斑块且伴有高血压、高胆固醇血症等危险因素，建议降胆固醇及抗血小板治疗，低密度脂蛋白胆固醇的目标值在1.8mmol/L左右比较理想。

如果是稳定斑块，又没什么危险因素，LDL-C可以在2.6mmol/L以下时，此时可以不着急用药，以改善生活方式为主，定期复查颈动脉超声及血生化，如果没有变化或进展，可以暂不用药。

总之，发现有颈动脉粥样硬化斑块形成，不要太过紧张，只要及时请专科医生进行风险评估和规范治疗，卸下心理包袱，健康生活不是梦想。

## 问 香薰机、加湿器藏着健康威胁？

答 崔志磊

上海交通大学医学院附属新华医院呼吸内科医生



小小的孔，喷出朦胧的水雾，是加湿器还是香薰机？从外观上看，好像没什么不同，很多人甚至大开脑洞，往加湿器里加香水，自制会喷雾的香薰机；往加湿器里加消毒液，想要达到消毒灭菌的效果；加点花露水，幻想可以驱蚊……其实，香薰机、加湿器，并不相同，用对了是“氛围王者”，用错了则危害健康。

在加湿器中乱添加化学品，或导致肺纤维化；或是未做好清洁消毒，易引发呼吸道感染！2011年，韩国曾出现一些以肺纤维化为主的患者，多是孕产妇和婴幼儿。调查发现，元凶竟是加湿器里添加的杀菌剂，添加到水中被雾化吸入，长期大量吸入可对肺部造成不可逆的损害。因此，不要在加湿器中胡乱添加物品，特别是过敏体质人群。

国内媒体也曾报道过多例加湿器或香薰机使用不当，造成过敏性肺炎的病例。要知道，如果没有定期清洁消毒，这些机器里的水箱和管道内就有可能滋生各种细菌，一旦加湿器或香薰机工作时，形成气溶胶被人体吸进肺组织，引起炎症反应。

那么，香薰机、加湿器到底有哪些区别，该如何正确使用？

香薰机近年来颇为流行，很多人用以减压、助眠、清除异味、增加环境的氛围感。香薰机与加湿器外观看上去相似，但功能与材质有着显著区别。

首先，功能不同。香薰机主要功能是扩香，加湿辅助；加湿器的主要功能是加湿。其次，材质不同。香薰机一般采用耐腐蚀的聚丙烯塑料（PP材质）制造；加湿器一般采用丙腈-丁二烯-苯乙烯塑料（ABS塑料）或苯乙烯-丙烯腈共聚物（AS塑料）制造。第三，出雾量不同。香薰机出雾量小，颗粒细腻均匀，约30ml/h；加湿器出雾量大，颗粒大且重，约200-300ml/h。第四，震荡频率不同，香薰机震荡频率高；加湿器震荡频率低。

### 香薰机使用注意事项：

1. 如果所购香薰机产品没有特殊说明，一般添加纯净水即可；
2. 香薰机有专用精油，需购买品牌靠谱、质量有保证的水溶性精油；
3. 不要擅自往香薰机里添加其他物质，如食醋、消毒剂等；
4. 使用的精油可能会堵塞出雾孔，故需定期清洗香薰机中的雾化片；
5. 使用香薰机时间不应持续过长，若出现咳嗽、呼吸困难等症状应立即停

止使用，开窗通风；

6. 要定期清洁、消毒，防止滋生细菌。再来说说加湿器。天气干燥，不少人使用加湿器，保持空气湿度。那么，到底什么时候该使用加湿器？呼吸道适宜的湿度为40%-70%左右，一旦湿度低于30%，人体就会感觉不舒服，可以使用加湿器。

当室内湿度低于30%时，室内的可吸入颗粒物增多，人就会出现喉咙、鼻子干燥等症状。呼吸道表层的黏膜会因为过于干燥而降低弹性，使得细菌、病毒等病原微生物容易附着在呼吸道黏膜上，从而引起感染。此时应尽量增加空气湿度，比如使用加湿器，也可以在室内放置一盆水，或多喝水，多吃青菜水果补充水分。

特别要提醒的是，加湿器使用不当易导致呼吸道疾病，比如，加湿器不清洁或湿化液污染，导致细菌进入呼吸道，这构成呼吸道疾病最常见的原因。此外，潮湿的空气中细菌生长、并大量繁殖，空气过度湿化会影响肺的廓清能力，这些加湿器的不当使用会诱发肺炎。

### 加湿器使用注意事项：

1. 加湿器至少每周清洁一次，防止加湿器内部滋生的细菌进入气道，不要让加湿器变成“加菌器”；
2. 每天更换湿化液，建议使用纯净水和凉开水，不要使用自来水，因为自来水中含有氯化物，其中的钙、镁离子湿化后挥发至空气中，易形成粉末，可能刺激气道，引起气道痉挛和损伤；
3. 加湿器应间断开放，不宜24小时长时间使用，定时开窗通风使空气对流还是必要的，通风时间最好在每天的上午10点和下午3点前后，大概半小时左右就可以使空气得到净化；
4. 加湿器应与人体保持1米以上的距离，注意不要对着家具和电器吹，最好不要使用地毯，因为加湿器会导致地毯、家具等潮湿发霉，诱发哮喘和过敏性疾病的发作；
5. 还有一点要特别注意，不能加各种“佐料”，企图代替香薰机、雾化机，很多人喜欢往加湿器里加各种“佐料”，加醋杀菌、加香薰熏屋子、加精油养生、加药物给孩子做雾化……看起来是“一物多用”，非常划算，殊不知给健康带来很多隐患。加湿器的作用只有增加空气湿度，别无其他，所以千万不要乱加任何东西。

# 让部分晚期肺癌患者生存率提高6倍，免疫治疗是何原理

■王佳蕾

长期以来，肺癌一直是全球发病率、死亡率居高不下的癌种。绝大多数的肺癌患者往往早期无明显症状，到发现时已是晚期，错过了手术机会。近些年，随着更多靶向药物、免疫治疗药物的问世，晚期肺癌的总体治疗效果得到了质的提升，我们正在不断接近“癌症慢病化”的临床目标。

## 影响肺癌治疗方案的因素

说肺癌治疗，首先得简单说说影响肺癌治疗方案的因素。

从病理分型上，肺癌可分为非小细胞肺癌（NSCLC）和小细胞肺癌（SCLC）。其中，非小细胞肺癌占80-85%，小细胞肺癌占15-20%。而非小细胞肺癌根据其特点和治疗措施的区别，又可进一步细分为鳞状细胞癌、腺癌和大细

胞癌。简言之，病理分型是“定性”，告诉我们是哪种肺癌。

临床分期是根据TNM分期系统“打分”得来，T指原发灶，N指区域淋巴结受累情况，M指肿瘤有没有远处转移。每一种肿瘤的TNM分期系统各不相同，TNM分期中T、N、M确定后，就可以得出相应的总分期，即我们时常听到的I期、II期、III期、IV期等。所以，临床分期是衡量患者体内肿瘤的发展程度。

不同的肺癌患者的治疗方案可能有很大的区别，影响肺癌治疗方案的因素主要是病理分型和临床分期。通过免疫组化、基因检测等方式，我们能实现“定性”；通过胸部CT、腹部CT、骨扫描、脑部核磁共振或最新的PET-CT，我们能实现肺癌的“定量”诊断。

当然，除了病理分型和临床分期，影响肺癌治疗方案的因素还有很多，比如患者的既往病史（有没有治疗禁忌）、一般身体状况（能接受的治疗强

度）、经济情况（有没有医保、是否能承担这类治疗费）以及患者心理状况（治疗意愿）、异地就医便捷性等。所以，能不能手术、能不能用靶向药、可不可以用免疫这些问题不能一概而论，必须视患者具体情况决定。

## 当前肿瘤免疫治疗分四大类

提起免疫治疗，很多人误认为就是提高身体免疫力，免疫治疗远不是这么简单！正常情况下，我们的免疫系统可以识别、并清除体内的“异己分子”，比如肿瘤细胞。但狡猾的肿瘤细胞能采取一些手段，使人体的免疫系统受到抑制，从而不能正常地杀伤肿瘤细胞。

打个比方，免疫系统就是看家护院的大狼狗，肿瘤细胞会想方设法让大狼狗失去看门的能力，而免疫治疗就是要让大狼狗保持活力，保持着看家护院的能力。

目前，肿瘤的免疫治疗分四大类：免疫检查点抑制剂、肿瘤疫苗、细胞免疫治疗以及非特异性免疫调节剂。在肺癌治疗中经常听到的PD-1、PD-L1就是属于免疫检查点抑制剂。

2018年，诺贝尔生理学或医学奖授予两位免疫学家——美国的詹姆斯·艾利森和日本的本庶佑，以表彰他们在癌症免疫治疗方面作出的贡献。100多年来，科学家们一直试图将免疫系统整合到癌症治疗中，但在这两位诺贝尔奖获得者得出这些发现前，相关的临床研究进展一直较为缓慢。现在，免疫检查点抑制剂使癌症治疗取得了革命性突破，免疫治疗的时代已经到来。

## 多少患者可适用免疫治疗？

患者经常会问，既然免疫治疗这么好，那么我能不能用免疫治疗？

其实，与影响肺癌治疗方案的因素一样，对于能不能用免疫治疗，同样也是具体问题具体分析。免疫治疗可采用的方案有很多，既有免疫单抗，也可以



本版图片：视觉中国