16岁男孩天天戴耳机打游戏听歌，聋了！

医生：保护听力要遵循“双60”原则

现在的不少年轻人，车上戴耳机听音乐、办公室戴耳机隔噪音、睡觉戴耳机催眠……如果戴上降噪耳机，更是连邻居家的电钻声音都吵不到。中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）耳鼻咽喉科负责人王凯主任医师提醒市民，要合理使用耳机，避免耳朵听力受损。

很多人听力下降了却浑然不知

最近，王凯主任门诊接诊了一名16岁的男孩小东（化名）。小东以前耳朵听力是正常的，入学体检时的听力检查也都没有查出过问题。但就在就诊前的一段时间，家人发现他看电视声音要开得很大，聊天时也经常听不清。

王主任给小东做了听力测试，结果显示小东的双耳听力在1000赫兹的位置出现严重下滑，诊断为双耳中度感音神经性聋。小东的听力已经影响到了他的日常生活。

小东坦言，自己平时会长时间戴着耳机打游戏或听歌，一戴上就几个小时。在公交车等嘈杂的环境中，为了掩盖外界的噪声，耳机的声音会开得特别大。

由于耳朵对声音强度的耐受度有限，如果戴耳机时音量高于50分贝，就可能会导致内耳细胞的能量代谢过度及内耳微循环障碍，出现短暂性的听力损失。早期可能会出现高频听力下降，但人感觉并不是很明显。如长此以往，会导致中、低频的听力下降，使得日常的交流受到影响。

“这种噪声性耳聋很常见。”王凯接着说，“有些人在嘈杂的酒吧待了一晚上，会觉得耳朵嗡嗡响，别人说话听不清，如果马上做听力测试的话，听力报告肯定是异常的。但如果离开噪声环境，听力会慢慢恢复。长时间连续使用耳机，音量又大的话，相当于一直处于噪声环境中，这样听力就很难再恢复了。”

王主任说，小东的情况比较典型。遗憾的是，由于长时间戴耳机导致听力受损是缓慢进展的，很多人可能听力下降了却浑然不知。

降噪耳机也不能久戴，不妨试一下耳塞

如今，降噪耳机尤其受到年轻人的追捧。戴上后，人声鼎沸的办公室可以是一个人的天地。

王主任的观点是：降噪耳机也不可能完全避免听力损伤。市民要根据情况，选择合适且质量好的降噪耳机，并合理控制佩戴时间。

据了解，市面上的降噪耳机主要分为被动降噪和主动降噪两类。被动降噪耳机原理简单，使用部分材质，像戴耳塞一样，减少进入耳道的声波或者减弱声波强度，产生屏蔽效果；主动降噪耳机通过模拟部分声音频段，此声音频段与环境噪音有一定的抵消作用。如果噪音屏蔽不良，会在耳道里带来一种新的噪音，引起听力损伤。如果患者处于比较嘈杂的环境，噪音频段较多，主动降噪耳机可能不能立即识别较多频段，出现不良的声响，造成听力损伤。

想“耳根清净”，降噪耳机又不适合长时间佩戴，有其他方案吗？

王凯主任推荐市民不妨尝试使用耳塞。硅胶材质的比较适合，但注意不要塞得太紧。这样，既可以对噪音有一定隔绝作用，又不损害听力。

怎么样才是合理使用耳机，在保护耳朵的同时也能享受音乐带来的欢乐呢？医生向大家推介了国际公认的保护听力的方法——“双60”原则。

一是每次连续使用耳机不超过60分钟，让耳朵有足够的休息时间。成人每天戴耳机不要超过3-4小时，未成年人不超过2小时。有些人会戴着耳机入睡，耳朵受的损害往往严重。

二是使用耳机时不要超过最大音量的60%，减少对耳朵的刺激。 **记者 王颖 通讯员 郑轲**

难治性青光眼不再难治

宁波市眼科医院实施首例XEN凝胶支架引流管植入术

术后检查显示，患者的眼压已明显降低。

本报讯（记者 程鑫 通讯员 陈怡 文/摄） 1月20日，宁波首例XEN凝胶支架引流管植入术，在宁波市眼科医院顺利完成。

青光眼是不可逆致盲眼病，降低眼压是最有效的治疗方法，而手术则是降低眼压的重要手段之一。XEN凝胶支架引流管植入术，是目前同国际接轨的新型微创抗青光眼手术。该手术系统由XEN凝胶支架和XEN注射器组成，其中，XEN凝胶支架是一种从明胶中提取的胶原制备而成的柔性分流器，长仅6毫米，接近于睫毛长度；内径45微米，即0.045毫米，仅头发丝般细小。手术由眼科医生采用XEN注射器通过微小切口植入眼结膜下腔。

据宁波市眼科医院青光眼专科主任徐晓萍医生介绍，接受该手术的患者双眼患有开角型青光眼已有七八年之久，左眼失明，右眼依靠药物控制眼压，但效果并不理想，视功能逐渐丧失。经慎重考虑，患者决定接受这项新的青光眼微创手术。

术后检查数据显示，手术的降压效果明显。

徐晓萍医生提醒，青光眼是指由于病理性眼内压升高导致视神经损伤、视野缺损，使视力逐渐下降或丧失的眼病，是全球第二致盲眼病和排名头号的不可逆致盲性疾病。青光眼是可预防、可控制的疾病，如果能够早期诊断、早期治疗，持续控制，可终生保持一定的视功能。这一新的青光眼微创手术方法，不损伤结膜，不制作巩膜瓣，具有创伤小、降眼压效果可预测等优点，因此，该手术适应于难治性青光眼患者，包括手术治疗失败的患者，原发性开角型青光眼患者、及对最大耐受药物治疗无反应的开角型假性表皮脱落性或色素性青光眼等患者。

婴儿出生第二天即患罕见病

医生创新用药 伟哥“居功至伟”

“小豆（化名）出生的第二天，我们让家长去外面买伟哥来给小豆服用，家长当时也惊呆了。”宁波市第一医院新生儿科主任吴乃胜和记者说起近日的一件“趣事”。

小豆今年1月1日晚上在宁波市第一医院出生。小豆的妈妈属于高危孕妇，综合了妊娠糖尿病、胎膜早破、剖宫产等多种危险因素。因此，该院新生儿科的医生也在产房“严阵以待”。果然，刚出生的小豆因为早产、肺部感染收入新生儿病房治疗。

第二天晚上，出生才一天的小豆开始出现氧饱和度波动，最低至50%，与此同时，小豆的血压也开始过山车式波动。夜班张兆瑞医生第一时间考虑到小豆的情况应该是新生儿持续性肺动脉高压（PPHN）。

PPHN大约占活产新生儿的0.2%，但死亡率相当高。小豆当时的身体情况已经达到了用ECMO治疗的级别。但是，ECMO是一种可能会对机体造成创伤的抢救手段，这让医生们也非常心疼。

这时，医生们想到了伟哥。与家属充分谈话后，家属赶紧去买来了伟哥。一片药先分成40份，再用针筒抽了喂。

“给这么小的宝宝用伟哥，在全国范围内都很少见，是典型的创新用药。伟哥在当时已经是最佳方案了。”吴乃胜说，众所周知，伟哥是治疗阳萎的专用药品。实际上，伟哥的用途远不止如此。伟哥的学名叫做西地那非，是一种用来治疗肺动脉高压的药品。据相关统计，我国大概有500-600万人每年在用这个药维持生命。

接下来的几天，小豆治疗的重点还是“维持体循环和肺循环的压力平衡，改善氧合”。一周后，医生们顺利给小豆撤掉呼吸机，改为无创呼吸支持。小豆的奶量也在逐步增加。现在，小豆还在住院，身体各方面指标都在逐步好转，将在春节前出院。

吴乃胜感慨：在抢救小豆的过程中，伟哥可以说“居功至伟”。更让他和团队感动的是，小豆的家长一直都非常信任医护人员，从没有过一丝质疑或纠结，高度配合医生的治疗方案，包括使用伟哥。正是双方配合默契，共同努力，小豆才能转危为安。

记者 王颖 通讯员 陈静娜

福彩开奖信息

双色球第2022010期：
12 20 32 19 21 18 15
3D第2022023期：8 7 4
15选5第2022023期：
01 07 09 10 11
快乐8第2022023期：
01 04 05 08 12 15 22 29 32 35
44 49 51 52 59 60 64 71 78 79

体彩开奖信息

7星彩第22010期：1 1 5 8 3 9 0
6 + 1第22010期：9 5 1 7 8 6 6
20选5第22023期：03 08 09 12 13
排列5第22023期：4 8 9 1 2

（均以公证开奖结果为准）