


## 彩虹宗旨

**真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工**




**加入我们吧**  
彩虹这头是您  
期待已久的幸福

# 华府首创的华裔老人日间健康护理中心

# 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

**衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!**  
**在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!**  
**欢迎您来电咨询: 301-987-8889**

## 耳朵前有“洞”? 招风耳“可爱”? 有关耳朵的12个秘密快来看

当我们听说正常时,很难感受到耳朵的存在。然而,世卫组织估计,到2050年,将近25亿人将患有某种程度的听力损失,其中至少有7亿人将需要康复服务。

3月3日是全国爱耳日,主题为“科学爱耳护耳,实现主动健康”。在儿童中,约60%的听力损失是可以预防的。耳朵的12个秘密,国家儿童医学中心耳鼻咽喉头颈外科的专家团队在这里都公开了,家长们可得收好了。

1、通过新生儿听筛,长大后也可能听力受损

不少家长认为,孩子出生时新生儿听力筛查正常,就不会再有听力问题。其实,有不少孩子出生时听力正常,在成长过程中因遗传因素、耳部感染、病毒感染、噪音暴露等会引起听力损伤,也叫“迟发性听力损伤”。

“迟发性听力损伤”具有较强的隐匿性,尤其是还不会说话的婴幼儿,家长更不易发现,往往导致孩子未能在第一时间得到准确的诊断和有效的治疗。

因此,即便新生儿听力筛查通过,那些具有听力损失高危因素(比如NICU住院超过5天、家族史、出生时体重低于1500克等)的孩子,建议每6个月一次定期做听力跟踪随访,直至3周岁;无听力损失高危因素的孩子,建议每年一次社区听力随访。

2、长期戴耳机对孩子的听力损害大过成人

由于儿童听力系统还没有发育完全,戴耳机音量太大、时间太久都会损伤听力,带来的伤害比成人更大,且具有很强的隐匿性,结果常常不可逆。

戴耳机应遵循“60-60-60”原则,即音量不超过最大音量的60%,连续听不超过60分钟,外界声音不超过60分贝,特别是在睡觉时一定要取下耳机。

生活中,更要有意识地避免让孩子处于噪音环境中,少带孩子去KTV、演唱会等噪音过大的场所。突然出现噪声时,可以让孩子用手堵住耳朵,张大嘴巴。

3、耳朵前“小孔”极易感染,千万别抠  
有些宝宝出生时,耳朵前会自带一个“小孔”,在有些地方被称为“富贵仓”,这种“小孔”在医学上叫耳前瘘管,是一种常见的先天性外耳疾病。虽然看起来只是一个小孔,但隐藏在皮肤下面的是弯弯曲曲的“管道”,很容易发生感染。

家长千万不要经常挤压“小孔”,只需平时保持局部清洁即可。如果没有明显红肿、疼痛等,一般无需特殊处理。如果局部进入不洁物如脏水、灰尘,容易诱发感染,导致皮肤红肿、疼痛,脓性分泌物流出,或经常有白渣样分泌物排出时,需及时就医。

如果耳前瘘管经常发炎,建议手术治疗



疗,彻底切除耳前瘘管及其分支,可实现治愈。需要提醒的是,耳前瘘管患儿发生永久性听力受损的风险比一般人高,家长一定要做好听力筛查和定期检查。

4、招风耳其实并不“可爱”

招风耳常被老百姓认为是可爱、有福气的象征,不过从医学上看,它是一种较常见的先天性耳廓畸形,具有一定的遗传性。

正常人耳廓上端与头颅之间距离不超过2厘米,耳廓与头颅间夹角为30°。如果夹角扩大成90°,就属于招风耳。

宝宝出生后发现招风耳,生后7天左右就可以开始佩戴矫正器,最佳矫正时间是出生后6周内。越早矫正成功率越高,错过无创矫正期,若想治疗可考虑择期手术。一般来说,招风耳不影响听力,但可能对孩子的面部美观、心理发育、眼镜和口罩佩戴等有一定影响。

5、耳屎不脏,一般不用掏

很多小朋友好奇,耳屎是怎么来的?这主要是因为在外耳道软骨部皮肤有一个“耵聍腺”,这一组织会分泌淡黄色的粘稠物——耵聍,也就是俗称的耳屎。干性耵聍、油性耵聍都不是脏东西,具有保护外耳道皮肤、黏附外来物的作用。平时借助咀嚼、张口等运动,多数情况下可以自行排出,不需特意去掏。

如果耵聍逐渐增大凝聚成团或遇水膨胀,可能阻塞外耳道可使听力减退或骤降,应及时到耳鼻喉科就诊,由医生取出耵聍,不要自行掏取,很容易损伤耳道及鼓膜,反而引发大问题。

6、耳朵进水试试单脚跳和咀嚼

耳朵进水后,可以尝试以下三种方法:

(1)单脚跳:将头偏向进水一侧的耳朵,用手指轻轻提拉耳廓、按压耳屏,使外耳道形成一条直道,然后单脚跳,尝试将水排出。

(2)棉签吸水:耳朵进水可以使用棉签将水吸出,要注意儿童外耳道长度约2—2.5厘米,棉签的白色棉花端部分伸入耳道即可,注意力度要轻柔。

(3)咀嚼:咀嚼时,可以制造口腔与耳朵之间的内外气压差,使耳朵中产生气流以及压迫,较好地帮助耳朵中的水排出。

如果耳朵进水后一直没有好转,出现耳朵内疼痛、眩晕等症状时,建议及时就诊,预防耳道感染发炎。洗头、洗澡、游泳等时,可佩戴耳塞、耳帽,游泳时需调整好姿势、控制好游泳的速度等,以防耳朵进水。

7、老挠耳朵原因多,需观察孩子表情

宝宝老挠耳朵的原因很多,可能与一些耳部疾病有关,如外耳道湿疹、中耳炎,耳内异物或耵聍较多等,也可能是因为宝宝出于对身体的好奇而挠耳朵玩儿。此外,长牙时,乳牙的萌出会刺激到牙龈神经和周围的组织,不舒服的感觉可能从牙龈传到耳部,宝宝也会不停地揉搓自己的耳朵。如果挠耳朵时,宝宝表情轻松,那说明耳朵没有不舒服;如果孩子出现表情难受、总哭闹、频繁挠耳朵,或耳内有渗出,这时建议及时去医院就诊。

8、儿童也会得耳石症

儿童耳石症也称为儿童良性阵发性位置性眩晕,发病率比成人低,但在门诊中并不少见。通常表现为与体位相关的突然发作的眩晕,如左右翻身、坐起、躺下时,突然感觉眼前的东西在转或脑子里有东西在转。这种眩晕持续时间较短,通常在数十秒

至数分钟之间。出现这种情况,建议到医院做前庭功能检查、变位试验等进行诊断,并可进行复位治疗。

9、有些听力损伤可以逆转

听力损伤是否可逆,与损伤类型有一定关系。一般来说,耵聍栓塞、中耳炎、外伤性鼓膜穿孔等造成的听力受损,绝大多数通过及时治疗可以恢复;爆震性耳聋或突发性耳聋,听力损伤程度较轻或治疗及时,有大部分人的听力也可以恢复,但损伤重或错过最佳治疗时机的患儿,恢复难度增大;神经或听力中枢损伤造成的听力下降,也很难恢复。出现听力损伤后,应在专科医生指导下,按情况及时进行药物治疗、佩戴助听器或其他听力干预手段。

10、耳聋遗传性因素大,应尽早预防

在每1000个新生儿中,就有1位患有先天性耳聋,其中60%以上由遗传因素引起的。对于遗传性耳聋,重点在于预防和早发现、早治疗。有明确耳聋家族史或病史的爸爸宝妈,怀孕期间要对胎儿做产前检查,如果发现孩子携带了耳聋相关基因,尽早做出相应抉择。新生儿出生后要做好听力筛查和耳聋基因的筛查和诊断,一旦发现宝宝有听力问题尽早干预、积极治疗。

11、戴助听器好比近视戴眼镜

事实上,佩戴助听器是为了让听力损伤的人能“让我们听得见”,和近视佩戴眼镜能“让我们看得清”是一样的道理。听力下降会严重影响生活,佩戴助听器能有效解决这个问题,因此“不能摘”不是因为助听器对我们产生了坏处,而是因为我们需要。

12、关注孩子变化,出现这些情况需及时就诊

如果孩子出现以下情况,建议及时到耳鼻喉科专业就诊:

(1)语言发育迟缓,说话晚,落后于同龄孩子;

(2)说话不清晰,咬字不准;

(3)对日常生活中常见的声音没有反应,会说话的宝宝突然不说话了,或者交流中容易听错,反复问话;

(4)不明原因的学习成绩下降,也可能跟听力有关。

我们可以用简单的方法来测试听力:如在孩子耳边揉捏手指,询问他能否听见。

对于单侧听力下降往往更不易被发现,家长可以捂住孩子一侧耳朵,在另一侧耳边通过听手表“滴答”声、戴耳机听声音等进行测试,再用同样方法测试另一侧耳朵,对比两只耳朵的听力情况,或者与家人进行对比。

耳朵是我们的听觉器官,是与外界沟通的桥梁之一,爱耳护耳从孩子开始关注。