



## 长治市妇幼保健院

产房里婴儿发出的第一声啼哭、课堂中传出的琅琅读书声、舞台上歌唱家悦耳动听的歌声……耳朵，是我们聆听世界的窗口，它让我们听到了美妙的旋律，体会到了生命的美好。耳朵如此的重要，但是你真的了解自己的耳朵吗？你知道该如何保护听力吗？

3月3日，是全国“爱耳日”，为让更多群众了解耳部健康知识，提高保护听力意识，及时发现耳部疾患，本报特邀请长治市妇幼保健院耳鼻喉科主治医师汤玉斌为读者讲解爱耳护耳的相关知识。



健康科普宣讲



人工耳蜗手术

哪些行为会损伤听力？如何有效保护听力？……

# 这些爱耳护耳小常识请“听”好

本报记者 徐姗 图/本报记者 司敏

**记者：**汤医生您好，我们都知道每年的3月3日是“全国爱耳日”，旨在树立全民爱耳护耳意识，那么“全国爱耳日”的由来是什么呢？其中有什么特殊的意义吗？

**汤玉斌：**2000年3月3日，我国第一个“爱耳日”宣传教育活动在全

国各地有序开展。使人们对耳部疾病有了一定的了解。2007年，中国聋儿康复研究中心(CRRCDC)、中国残疾人联合会(CDPF)与世界卫生组织(WHO)在北京联合举办了第一届听力障碍预防与康复大会。会议发表《北京宣言》，发出建立国际爱耳日的倡议。直至2013年3月，世界卫生组织将“中国爱耳日”确定为“国际爱耳日”。中国残联负责人表示，国际爱耳日的设立是中国对全球听力残疾预防与康复事业作出的重要贡献。

每年的3月3日为“全国爱耳日”，还有一层特别的深意，是因为数字3与耳朵的形状相似，因此“3.3”表示两只耳朵。而每年“全国爱耳日”都会设定一个主题，并围绕其开展大范围、多部门共同参与的宣传活动，旨在提高大家对听力保护的重视及预防听力损失发生的意识。

2000年首个“全国爱耳日”主题为“预防耳毒性药物致聋”。该主

题重在规范耳毒性药物的使用标准，减少和避免听力语言残疾的发生。2024年“全国爱耳日”的主题是“科技助听，共享美好生活”，主要思想就是用科学正确的方法去预防、去干预、去改善。

**记者：**“爱耳日”宣传教育活动历经20余年，极大地提高了人民群众的爱耳、护耳意识，有效地减少了听力残疾的发生。那么我国现在全民听力状况如何呢？

**汤玉斌：**据全国第二次抽样调查统计，到2021年我国听力残疾人数有2054万人，占残疾人的1/4。目前，老年人和年轻人是听力障碍的高发人群。老年人受到时间和生活环境的影响，听力逐渐退化；而年轻人受到噪声污染和使用耳机等因素的影响，导致听力下降。

由于经济条件和技术的限制，采取必要的康复治疗外，积极开展预防，对防止耳聋的发生，控制耳聋数量有积极意义。自2000年确立“全国爱耳日”以来，通过宣传册、讲座、视频等多种形式，逐渐加强宣传教育，提高了人们对听力保健的认识和重视程度，帮助人们了解听力损失的危害及预防方法，成效显著。有专家指出，爱耳活动的实施，每年药物性耳聋至少减少1~2万人。

**记者：**听力保健是关乎人们生活质量和健康的重要方面，请您为我们科普一下影响听力的因素都有哪些呢？

**汤玉斌：**在我们的日常生活中，听觉系统起着不可估量的作用。而影响听力的因素主要有以下5个方面：1.耳道的因素，比如患者的耳道堵塞，耳道内的异物堵塞，或耳道的内生物，如肉芽肿，胆脂瘤等，导致听力下降；2.鼓膜因素，由于外伤导致鼓膜穿孔，导致听力下降；3.中耳疾病因素，比如患有中耳炎，胆脂瘤性中耳炎，中耳的肉芽生长等都会让我们听力明显下降；4.内耳疾病，比如迷路炎，突发性耳聋，梅尼埃病等；5.肿瘤因素，如听神经瘤也会导致听力下降。

总而言之，出现听力下降因素很多，我们要因人而异，个体化分析。当患者出现听力下降的情况时，需要立即到医院进行检查，然后根据不同的原因采取不同的方式进行治疗。

**记者：**汤医生，我们如何在日常生活中保护听力呢？

**汤玉斌：**首先尽量避免待在有危险的听觉环境中（如果说话时要提高音量才能听到自己的声音，说明所处的环境是听觉危险区）；当处在强声环境中时，请戴上护耳器或耳罩；其次对于在噪音环境中工作的人群要注意职业防护和定期复查检测个体的听力；儿童保护耳朵就要避免意外伤害，一定不能把小物品塞到耳朵里面；然后平时要避免使用耳毒性的药物；不要将随身听或车内播放器的音量开得很大；提高对强噪声的警惕性。



健康咨询服务



耳道异物取出术



关爱儿童健康

### 科室简介

长治市妇幼保健院耳鼻咽喉头颈外科是长治市重点培育学科，医护人员10余人，其中副主任医师1人，主治医师1人，住院医师1人，主任护师1人，副主任护师1人，主管护师3人。拥有Storz气管镜、ABR及OAE新设备、奥林巴斯电子纤维内镜、面神经监护仪、多导睡眠呼吸监测仪等大量先进设备。开展支气管镜下气管支气管异物取出术、低温等离子下扁桃体及腺样体切除术、高清内镜下鼻息肉切除术、鼻窦肿瘤切除术等手术。对小儿中耳炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、扁桃体的药物保守治疗中采用中西医结合，取得了较好的疗效。