

全国爱耳日

关注听力健康 从防范做起

3月3日是第26个全国爱耳日。今年的宣传主题为“健康聆听 无碍沟通”，旨在更大范围普及爱耳护耳等知识，强调通过听力残疾康复和信息无障碍科技创新成果、产品的推广应用，提升听障人士的康复能力。

听力和语言是沟通你我、连接世界的重要桥梁和纽带。听力障碍，让很多人生活在无声的世界里，面临着诸多的挑战。过去，听力障碍常常伴随着语言障碍，形成“十聋九哑”的现象。时光回转，1995年我国首例人工耳蜗植入手术在北京协和医院顺利完成，开启了听力重建的寻声之旅。30年来，约有12万听障人士借助人耳蜗重新叩开听力之“门”。随着近期人工耳蜗集采政策的出台，大幅降低的设备价格，将使高端医疗设备走进更多的普通家庭。

今日，小编综合新华网、中工网、《科普时报》摘编了部分听力障碍与听力重建方面的知识，分享给广大读者。

如何科学防范生活噪音

与工业、建筑施工噪声相比，社会生活中的噪音容易被忽视。生活噪音的来源有哪些？如何科学防范？日常怎样做到科学爱耳用耳？

从物理学角度讲，噪音是一种紊乱、断续或统计上随机的声振荡，是声源做无规则振动时发出的声音。生活噪音包括使用耳机音响等各种播放器、儿童玩具、打击乐器或在娱乐场所、庆祝活动中所产生的噪音。与其他噪音相比，该类噪音的损害特点是长期累积、渐进性加重，不仅损害人的听力，严重时还会刺激心血管、消化、神经等系统，造成血压升高、心率加快、消化不良、失眠等问题。

专家指出，防范生活噪音，首先要养成科学的用耳习惯。当耳朵长时间暴露于高强度噪音环境时，要及时采取佩戴耳塞或耳罩等防护措施。在使用耳机时要合理控制声音大小和聆听时间，做到三个“60”，即不超过60分贝、不超过总音量的60%、连续使用时间不超过60分钟。耳机使用时间达到60分钟后，建议至少休息30分钟再继续使用。

专家提醒，防范生活噪音还可以尝试在家中营造一个安静的环境。数据显示，音量放大的电视机、收音机、录音机的声级可达60至70分贝，电风扇为42至70分贝。同类设备通常功率低则噪声小，在购买家电时可以货比三家。此外，家用电器尽量不要集中放在一个房间，除定期保养和除尘外，到使用年限后要及时更换。装修时多用“软包装”，如墙纸、厚棉布窗帘、地毯、布艺沙发等也可以起到隔音效果。

噪声性听力损失通常初期不易察觉，定期进行听力筛查有助于尽早发现听力损失，如感觉听力明显下降，需及时前往医院就诊。

出现听力下降应尽早干预

生活中很多人认为“年纪大了，听力下降是难免的事情，治不好了”。其实不然，有人到了90岁依旧耳聪目明，有人没到60岁就出现听力下降，所以听力和年龄之间的联系并非是非绝对的。

不可否认的是，听力损失在老年



人群中更为常见，研究显示，一半以上的老年人被听力下降所困扰。其实老年人的听力下降是多种原因导致的，比如耵聍栓塞、中耳炎、突发性聋都会导致听力下降。这些疾病的发病率比较高，但大部分都可以治愈，前提是要尽早干预，积极治疗。还有一些慢性疾病，比如高血压、高血脂、糖尿病等也会影响听力。遇到这些情况同样需要积极就医，并定期随访，将指标控制在正常范围内，延缓听力的进一步下降。另外，现有的研究表明，戴助听器可以延缓老年人听力下降，建议选择专业的人员进行验配和调试。

老年人听力下降最常见的表现是“听得见，但听不清”，这极大影响了他们的日常交流，研究表明这部分人群更容易出现阿尔茨海默病。其次，老年人的听力损失还常有辨别能力下降及耳鸣相伴，给老年人的出行和睡眠带来影响。

日常生活和工作中如何保护听力健康？赵晓畅建议：1. 避免接触噪音，避免接触耳毒性药物。2. 戒烟戒酒，适量运动，保持乐观积极的心态。3. 积极治疗高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病，定期检查听力。4. 控制高脂肪含量食物的摄入量，多吃富含维生素C及维生素E的食物。

过度采耳容易造成耳损伤

据介绍，目前兴起了一种流行的采耳行业，习惯性采耳最为容易造成耳伤害，一是容易破坏耳内部健康环境，打破酸性环境的平衡。二是容易造成损伤外耳道皮肤，甚至鼓膜。三是容易造成耳损伤，容易损坏耳内保护膜，引起听力损伤。任何耳部的疾病都有可能引起听力障碍，如何养成科学用耳行为显得尤其重要。

首先，保持外耳道酸性环境平

衡，抑制细菌和真菌的生长，比如，与他人共用耳机、耳塞也可能导致交叉感染。在不干净的水域游泳或洗澡，也可能导致外耳道炎症。

其次，在感冒时请勿用力擤鼻，因病毒、细菌等易通过咽鼓管播散至中耳，引起中耳感染，也容易导致听力损伤。若中耳炎反复感染，可导致慢性炎症迁延、肉芽增生、中耳胆脂瘤形成，严重影响听力健康。

最后，长时间佩戴耳机、戴耳机过夜、使用入耳式耳机、在嘈杂的环境中佩戴耳机等，因长时间、高分贝的声音刺激会对内耳造成损伤，出现噪音性耳鸣，听力下降，甚至造成耳聋。噪音是直接造成听力损伤的重要因素，也是耳聋的重要诱因。

耳毒性药物也是造成听力损伤的因素之一。最常见的有氨基糖甙类抗生素，如链霉素、庆大霉素等。一些抗肿瘤药物、利尿剂、抗炎止痛药等，也具有一定耳毒性，在用药时应仔细阅读说明书，一定遵照医嘱服药。

据统计，全世界听力障碍的患者超过15亿，而在我国，听力语言障碍的人数将近3000万，除先天性耳聋外，由药物、感染、环境等诱发的后天性耳聋也越来越多。

针对耳聋发生率高、患者数量多、预防工作薄弱等情况，专家提醒，定期进行听力健康检查，在出现突发性耳聋、噪声性耳聋时尽快就医进行听力抢救，得到及早、及时、合理的救治，是有可能保住听力的。

科学佩戴助听器

根据世界卫生组织发布的《世界听力报告》，全世界范围内，60岁以上人口残疾性听力损失约2.49亿，预计到2050年致残性听力损失人口约7亿。在我国，2016年听力残障人口约7000万，其中65岁以上听力残障人口约4917万。听障问题不容忽视，而我国人工助听设备的使用比例不足10%。

助听器是帮助人耳聆听的工具。它是一种提高声音强度的装置，可帮助某些听力障碍患者充分利用残余听力，进而补偿聋耳的听力损失。作为一种听力康复手段，它不能使听力障碍患者的听力恢复至正常，但能将声音放大到患者能够听见的水平，帮助听力障碍患者更好地与人交流。

然而，部分使用者可能因为某些因素不能很好地佩戴助听器，比如有些老年人担心浪费电池，有些人担心夏天热出汗，有人则需要接听手机的时候不受佩戴助听器影响，因此会减少佩戴频率。目前，市场上有防水、防汗、可充电等类型的助听器产品，以便听障人士在泳池、健身房等场所佩戴。专家提醒，挑选助听器应到门店进行咨询和试听，根据智能穿戴系统或者听力需求选择适合的助听器。



链接 耳是如何工作的

要保护听力，首先需要了解我们是如何听到声音的。我们的耳分为三部分：外耳、中耳和内耳。外耳由耳廓和外耳道组成，它们负责收集声音并将其传输至中耳。中耳包括鼓膜和三块小骨头（锤骨、砧骨和镫骨），它们共同构成声音传导链，将声音从外耳传导至内耳。内耳是声音感知的主要场所，包括前庭、半规管和耳蜗。当声音振动传到耳蜗时，耳蜗中的毛细胞将声音信号转化为神经信号，传输至大脑皮层进行处理。外耳、中耳或内耳的任何一个部分受损，都可能导致听力下降。

按病变发生部位，耳聋可分为传导性聋、感音神经性聋和混合性聋三类。