

【关注听力健康】

人们常用“聪明”来形容一个人的伶俐，其中“聪”字即指听觉灵敏。在获取信息的渠道中，耳朵也担负着一半的功能。然而，由于噪音、环境污染、饮食结构以及生活压力等因素，耳鸣、耳聋等耳部疾病于年轻人也并不鲜见。今年3月3日，全国“爱耳日”的主题为“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”，呼吁人们重视耳科保健，预防听力残疾。



早衰的耳朵

见习记者 陈晓丽 记者 徐洁

耳病患者 40岁以下占三成

世界卫生组织2013年报告称，全球有3.6亿人有听力残疾，占全球人口的5.3%，而听力残疾中50%可通过初级耳科保健加以预防。

医学上将听力残疾按轻重程度分为四级，其中，程度最轻的听力残疾为四级，指较好耳平均听力损失在41~60dB HL(听力级分贝)之间，在无助听设备帮助下，理解

和交流等活动轻度受限，在参与社会生活方面存在轻度障碍。

山东省交通医院耳鼻喉科副主任医师周爱升说，从整体上来看，耳病的发病率呈下降趋势，不过，因耳鸣、突发性耳聋等情况来院就诊的40岁以下年轻人在逐渐增多，约占门诊的30%，10个就诊者中有2-3人是年轻人。他们的症状是听力下降、持续耳鸣，或者丧失全部听力等，年轻白领、大学生，甚至高中生都会出现在诊室里。

周爱升医生感慨：“年轻人多是夜猫子，不注意休息，又喜欢抽烟喝酒，煲电话粥，这些都会影响听力。”电子产品的普及带给人们便

利，也是造成年轻人听力下降的重要原因。

“你看看，现在马路上、公交车上，到处都是塞着耳机的年轻人。”济南市中心医院耳鼻喉科主治医师韩晓攀对此也深有感触，“早年的噪声污染都是些制造车间、纺织厂什么的，比较容易意识到，现在的噪声污染慢慢都变得隐秘了，就像戴着耳机看电影听音乐，都认为是享受，而忽略了对耳朵的伤害。”她认为，戴耳机时，声音是不能扩散的，全部都封闭在耳道中，鼓膜不停地震动，虽然不至于马上耳聋，长期下来会对听力产生慢性损伤。

韩晓攀建议，把耳机音量控制在60分贝以下，就跟平时说话声音差不多，20分钟左右就应该让耳朵休息休息。

一般年轻的耳鸣耳聋患者多经历比较严重的精神压力时期。比如，不少白领反映耳聋前曾连续加班，感觉十分劳累，学生患者多表示在考试前有熬夜的经历。“内耳区域拥有全身血管中最细的血管，血管是神经的营养补给线，而过度压力可能导致微血管痉挛，导致听神经的营养供给不足，进而引起听力损失。”周爱升说。

(下转B02版)

预约外耳再造手术要等3年 B02生命观

和疾病共处不是与狼共舞 B03生命观