



3月3日是“全国爱耳日”,2014年爱耳日的主题是:“爱耳护耳,健康听力——预防从初级耳科保健做起”。随着年龄增大,老年人各个器官开始退化,听力障碍也频繁出现,平时生活中,不妨做做保健,延缓听觉器官衰老。

戴耳机听歌,一次别超过60分钟

# 常给耳朵做做操,听力差不了

## 1 耳鸣当成上火,不及时治可能耳聋

“据世界卫生组织2013年报告,全球有3.6亿听力残疾人,占全球总人口的5.3%。”解放军第八十八医院耳鼻喉科一名医生说,这些听力残疾中,50%可通过初级儿科保健加以预防和避免。

“和青壮年相比,听力障碍患者多见于老年人,而这些耳聋患者中,感音神经性耳聋又占了绝大多数。”泰安市中心医院耳鼻喉科

副主任马荣昌说,随着人们生活节奏加快、工作压力增加,耳聋患者每年也以较高的速度增长。

一些患者得了耳聋之后重视程度不够,“特别是一些突发性耳聋患者,突然出现听不清声音的情况,过一会又能听到一些,时轻时重。另外,还常伴有耳鸣症状,好多人都当作上火处理,也有人觉得这些都是正常现象,而不去理会,等到

耳聋症状持续加重后,才引起重视。”马荣昌说,突然失聪或者耳鸣,都是耳聋的早期症状,这种不重视的后果就是,不可逆转的耳聋,甚至是完全耳聋。

“患者耳鸣或者突然失聪3天或一周内,最好到医院做次检查,如果等到严重时再就医,恐怕会错过最佳治疗时期。”马荣昌说,即使手段再高明,发现得晚,效果也不会好。“早期来就医,

治愈的可能性很大,拖到发病后一周,医生做到的只能是防止病情进一步加重,对于大多数人来说,听力再想恢复到以前那样,可能性已经很小了。”

“老年人患上耳聋后,由于不能和外界正常交流,心理方面也会受影响,久而久之,老人就会孤僻。”马荣昌说,从而进一步降低老年人的生活质量。

## 2 戴耳机听歌,音量最大开到6成

“老年性耳聋的病因复杂,它的发病机制目前尚未完全阐明。可能的发病原因不仅包含听觉系统衰老过程,还受到生活中环境与社会因素的影响。”泰山医学院附属医院耳鼻喉科一名医生介绍,老年性聋的发病年龄及其发展速度也与遗传因素有关。

医生介绍,老年性聋是一种感音神经性耳聋,不仅

与环境因素、全身性疾病、不良生活习惯有关,如环境噪声、动脉硬化、高血压、高脂肪饮食、吸烟酗酒等,也与应用耳毒性药物或长期接触化学试剂、感染、思想生活压力加重等因素有关。

“不光是老年人,现在生活节奏越来越快,生活不规律、工作压力大,不少年轻人还有熬夜的习惯,如此往复几天,身体就开始吃不

消,耳聋也开始出现。”医生说,老年人和生活不规律的年轻人,在体检时最好增加听力测试,对自己的听力做到心中有数。

随着电子设备不断更新换代,不少老年人也赶上时髦,习惯戴上耳机听音乐放松。“戴着耳机,声音直接刺激鼓膜,和使用外放相比,耳朵承受的压力更大。”医生提醒经常佩戴耳机的

市民注意,音量不要超过最大音量的六成,连续听的时间不要超过60分钟,另外,耳机最好不要选择耳塞式的,“和其它样式的耳机相比,这种耳机直接塞进外耳道里,声音没有出处,直接传向鼓膜,声音几乎全部被鼓膜接收,对听力的损伤更大。”

## 3 早晚按摩耳朵,每次10分钟就行

除了注意自己听力的变化,若想保护好耳朵,平时生活中也应注意。马荣昌说,保养耳朵应从多方面入手,首先,良好的心态和规律的起居时间很重要,如果长时间被负面情绪影响,患上耳聋的几率会大大增加。尽量避免或减少噪声的干扰。不要经常处于过于嘈杂的环境,如迪厅、KTV包厢、机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗的公共场所等。

“饮食方面,尽量少用辛辣食物,烟、酒也要少碰,多吃一些清淡,富含维生素的食品。”马荣昌说,也有一些耳聋是由病毒引起的,因此,感冒后不可大意,防止病毒趁虚而入。

另外,经常给耳朵做做操,按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处),和听会穴(在耳屏前下方,下颌关节突后缘之凹陷处),可

以增加内耳的血液循环,有保护听力的作用。“大家可以每天早晚各按摩一次,每次5-10分钟。”

“经常用耳勺、火柴棒掏耳朵,容易碰伤耳道,引起感染、发炎,还可能弄坏耳鼓膜,影响听力。”医生建议大家,耳道叮聆(耳垢)多时最好请专科医生处理,如果耳道瘙痒不适,用棉签沾

少许酒精或甘油轻擦耳道即可。

另外,中医认为,肾开窍于耳,听力的衰退与肾虚有着一定的关系。“老年人可在医生指导下服用一些补肾的药物,如六味地黄丸、金匱肾气丸、龟龄丸等,也可常喝核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等。” (路伟)

## 新生儿3至5天内就该做听力筛查

本报记者 路伟  
通讯员 杨红霞

近年来,听力障碍患儿上升趋势明显,如果不及时治疗,患儿将永远失去说话的机会。医生提醒刚荣升为父母的年轻人,在新生儿期,给孩子做一次听力筛查,通过早期干预,能让听力障碍患儿过上正常人的生活。

### 新生儿未筛查听力 耳聋4年才发现

“孩子刚生下来就去做各种检查,传出去对孩子不好,也不吉利。”记者在采访中发现,不少市民对听力筛查持有这种态度。泰安市妇幼保健院(市儿童医院)耳鼻喉科主任、泰安市听力障碍诊治中心主任杜尊民介绍,在平时生活中,父母很难在孩子1周岁以内发现听力问题。

“多数孩子到2-3岁不会说话,家长才引起注意。我们曾接诊过一名患儿,4岁了还不会说话,刚开始家长以为孩子发育慢,没引起重视,后来到医院检查才发现孩子有听力问题。”杜尊民说,这个孩子最后被确诊为重度耳聋,佩戴助听器后到康复中心做语言训练,现在已经训练了5年,虽然听力和语言上得到了明显恢复,性格也开朗不少,但孩子至今没有上学。

杜尊民说,孩子听力有问题,往往有外在表现,父母平时注意观察,如发现孩子有反常表现,应立即引起注意。

“孩子听觉反应迟钝,睡觉时很少被大声吵醒,叫名字不回头的次数较多,对于较大的声音有反应,声音小了则不会理会。”杜尊民说,也有孩子对拍手、关门声有反应,对铃声不敏感;有时候听声音时习惯将头转向一侧,言语发育迟缓。“孩子10个月仍不会发‘ba’、‘ma’等声音,1岁半时仍不会说1到2个有意义的词,2岁左右只会说1到2个词,某些音发不准,如‘3’、‘4’、‘7’等。”杜尊民提醒,如果宝宝有以上表现,应及时到医院就诊。

### 听力筛查不及时 影响孩子智力发育

解放军第八十八医院一名医生介绍,新生儿应在3-5天内进行听力筛查,听力筛查未通过者及有听力损伤高危因素者应在42天左右到医院进行复筛,42天的复筛可以提高筛查的通过率。

“4-6个月是婴幼儿语言启蒙的重要阶段,此时发生听力障碍,就会因为缺乏有效地声音刺激,而导致言语、智力甚至精神和情感等方面的发育异常,进而影响患儿以后的智力和社会交往能力。”杜尊民称,以6个月为界,宝宝在6个月内和6个月后进行干预的效果是不同的,不仅是听力方面,智力方面也大有益处。

“如果干预得晚,比如到孩子两三岁再进行干预,此时往往错过了儿童语言快速发育的时期,延误了康复的最佳时机,即使再及时干预,孩子的语言和认知发育水平也会落后于同龄儿童。”医生说。