



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，耳道耵聍(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、金匮肾气丸、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年才被发现

“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。