

年轻人听力受损,降噪耳机:这锅我不背

专家:压力大与不良佩戴习惯等是听力损伤重要原因

壹问医答

近期,“第一批降噪耳机受害者出现”的话题引发全网热议,不少年轻人吐槽长期戴耳机后出现耳鸣、耳闷、听力下降等问题。相关数据也显示,我国听力损失人群持续攀升,年轻化趋势愈发明显。听力下降不再是老年人的专属困扰,中青年群体正成为听力损伤的高发人群。5月28日,山东大学齐鲁医院耳鼻喉科副主任、耳科专业副主任马小洁做客《壹问医答》直播栏目时提醒,听力损伤不可逆,科学用耳、早防早治,才能守住清晰听觉,远离听力危机。

记者 刘通 济南报道

听力损失年轻化趋势明显 数亿人成听力“重灾区”

“很多人误以为听力下降是老年人的‘专利’,但数据和临床现状都在敲响警钟——听力损伤正加速向年轻群体蔓延,成为全民健康隐患。”马小洁介绍,根据2016年国家调查数据及2021年全球疾病负担研究数据,2015年至2021年,我国听力损失人群占总人口比例从15.84%升至24.17%,推算约有数亿人受不同程度听力损失影响,并且人数和比例均呈明显上升趋势。世界卫生组织最新简报及多项国内外流行病学调查也显示,年轻人听力问题愈发突出,在山东大学齐鲁医院耳鼻喉科门诊中,因耳鸣、突发性耳聋就诊的年轻人逐年增多。

为何年轻人听力频频“告急”?马小洁分析,中青年群体听力损伤有两大明显诱因。一方面,智能手机、蓝牙耳机高度普及,长期、高音量使用耳机导致的“娱乐性听力损失”风险翻倍。“我国一、二线城市中青年体检中,4kHz、8kHz等高频段早期听力下降检出率显著上升。”马小洁说。另一方面,工作压力大、长期熬夜、情绪波动频繁,成为中青年突发性耳聋的重要诱因。对于老年人而言,听力衰退虽与自然衰老相关,但高血压、糖尿病、高血脂等代谢性疾病,会损伤内耳微血管,加速耳蜗毛细胞退化,导致不少人55岁至60岁就出现明显听力下降。

降噪耳机非“听力杀手” 不良习惯才是元凶

在近期的热议话题中,降噪耳机被贴上了“听力杀手”标签,不少人因佩戴后出现耳闷、眩晕、听力下降感而恐慌。马小洁表示,降噪耳机本身不损伤听力,真正伤耳的是不当使用习惯。

降噪耳机通过收集低频噪声、产生反向声波抵消噪声,过程中不会增加耳内气压,对中耳、内耳结构无实质损伤。佩戴后的耳闷、轻微眩晕,是气压变化错觉引发的

全龄护耳有妙招



日常耳部清洁需“管住手”,避免用棉签、挖耳勺掏耳朵。耳屎(耵聍)是耳道天然保护剂,可抑菌保湿,多数人能自行脱落;清洁仅需擦拭耳道外部,油耳、耵聍堵塞者需就医清理,避免损伤鼓膜。



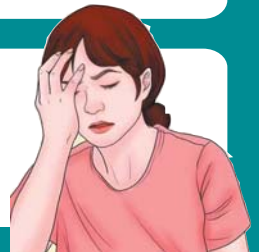
饮食上无需迷信“护耳神药”,核心是保护心脑血管。多吃抗炎食物、保证充足饮水,少吃高糖、高脂、高盐食物,减少内耳微血管损伤,长期坚持可辅助保护听力。



定期听力筛查是早发现的关键。基础检查包括耳镜、纯音测听、声导抗测试,可明确听力损伤类型与程度。轻度听力下降(26-40dBHL)虽不影响日常交流,但长期放任会导致言语识别力下降,大脑认知负荷加重,加速认知衰退,需及时干预。



听力损伤干预需“量体裁衣”:突发性耳聋以药物治疗为主,中耳炎可通过手术重建听力,感音神经性聋需借助辅助设备。



的表现,在医学上称为“暂时性阈移”,大脑为补偿听力下降产生异常放电,进而引发耳鸣,需高度警惕。

出现不适后,先摘掉耳机充分休息24小时至48小时,若症状缓解,需减少耳机使用、持续护耳;若超过48小时耳鸣持续、听力下降、耳闷未缓解,必须立即就医。“突发性耳聋存在72小时至1周的黄金治疗窗口,越早干预,听力挽救成功率越高,延误治疗会导致听觉细胞不可逆死亡,造成永久性听力损伤。”马小洁表示。

全龄护耳有妙招 科学干预守护清晰听觉

听力损伤不可逆,但可防可控。马小洁从日常习惯、疾病管理、干预治疗等方面,给出全年龄段护耳指南,同时提醒,轻度听力下降也不可放任,早期干预至关重要。

日常耳部清洁需“管住手”,避免用棉签、挖耳勺掏耳朵。耳屎(耵聍)是耳道天然保护剂,可抑菌保湿,多数人能自行脱落;清洁仅需擦拭耳道外部,油耳、耵聍堵塞者需就医清理,避免损伤鼓膜。

饮食上无需迷信“护耳神药”,核心是保护心脑血管。多吃抗炎食物、保证充足饮水,少吃高糖、高脂、高盐食物,减少内耳微血管损伤,长期坚持可辅助保护听力。

定期听力筛查是早发现的关键。基础检查包括耳镜、纯音测听、声导抗测试,可明确听力损伤类型与程度。轻度听力下降(26-40dBHL)虽不影响日常交流,但长期放任会导致言语识别力下降,大脑认知负荷加重,加速认知衰退,需及时干预。

听力损伤干预需“量体裁衣”:突发性耳聋以药物治疗为主,中耳炎可通过手术重建听力,感音神经性聋需借助辅助设备。助听器适用于80dBHL以内、有残存毛细胞的患者,人工耳蜗则针对极重度或全聋、助听器无效者,两者均需专业医疗适配,不可自行购买。

听力是感知世界的桥梁,从日常科学用耳、远离噪声污染,到管理基础疾病、定期筛查干预,每一步都是对听力的守护。拒绝忽视耳部不适,摒弃伤耳陋习,早防早治、科学护耳,才能让清晰听觉伴随一生。

肌肉收缩、感觉冲突,并非听力损伤。真正的风险来自不良佩戴习惯。马小洁指出,长时间连续佩戴,戴着耳机睡觉,会让耳道长期处于密闭高温高湿环境,滋生细菌真菌,诱发外耳道炎。部分人使用降噪耳机时,为隔绝高频突发噪声(如鸣笛声、人声)刻意调大音量,违背了降噪设计初衷,长期高音量刺激会损伤内耳毛细胞,导致听力下降。

马小洁提醒,日常用耳需坚守“三道防线”。核心遵循“60-60”黄金准则,即音量不超过总音量60%(约70-75分贝),单次佩戴不超过60分钟,每45分钟至60分钟摘下

耳机,让耳朵休息10~15分钟。其次,合理使用降噪功能,安静环境优先用外放或半入耳式耳机,减少耳道压迫。最后,警惕耳道“温室效应”,避免长期佩戴入耳式耳机,降低炎症风险。

耳鸣耳闷是预警信号 早防早治避免不可逆损伤

长期戴耳机后出现耳鸣、耳闷、听声模糊,是内耳发出的求救信号,绝非小事。马小洁强调,这是听觉疲劳或神经微小损伤

老年人耳鸣别认老

单侧响可能是身体在喊“救命”

记者 秦聪聪
通讯员 尹吉 济南报道

不少老人觉得,年纪大了耳朵响很正常,就像头发变白、腿脚变慢一样,忍一忍就过去了。山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)耳鸣疾病科主任侯志强提醒,老年人耳鸣也得看情况,双侧响可能是岁月留下的痕迹,突然出现的单侧耳鸣,则很可能是身体在呼救。

65岁的李阿姨是小区广场舞队的领舞,以前每天都站在队伍最前排,距离音响最近。最近她总觉得右耳发闷,还伴着持续蝉鸣声,跟人说话得重复好几遍才能听清。

“是不是年纪大了耳朵背了?”李阿姨没太在意,以为是跳广场舞时音响声音太大,休息两天就好。可3个月过去了,耳



鸣声没停,反而越来越响,连晚上睡觉都睡不踏实,总觉得耳朵里有只小蜜蜂在飞。

女儿带她去了山东省第二人民医院

(山东省耳鼻喉医院)耳鸣疾病科就诊,侯志强检查后发现,李阿姨右耳已中度听力下降,排除耵聍堵塞、中耳炎后,确诊为右侧感音神经性聋、神经性耳鸣。

“阿姨,您这不是老了,是耳朵出了问题。”侯志强耐心解释说,内耳出了问题,很可能是内耳血供障碍或病毒感染造成的突发性耳聋、耳鸣,但现在错过了最佳治疗时间,听力很可能恢复不了了,只能减轻耳鸣。另外,需要通过内耳磁共振排除听神经瘤等颅内占位性病变,这类病变也容易导致单侧耳聋、耳鸣。

在配合药物治疗及耳鸣声音治疗,一个月后复诊,李阿姨的耳鸣轻了不少,但遗憾听力恢复不佳。

除了李阿姨遇到的噪音性听力损伤,老年人单侧耳鸣还可能和这些情况有关:一是耳屎堵住了耳道,尤其是单侧耳屎堆

积,会阻碍声音传导,引起耳鸣,这种情况清理耳屎就能好;二是中耳炎,不管是急性还是慢性,炎症刺激会让中耳腔压力变化,产生耳鸣,还可能伴有耳痛、流脓;听神经瘤的早期唯一症状就是单侧耳鸣和听力下降,要早发现早处理;此外,高血压、糖尿病等慢性病会影响全身血管,包括内耳的小血管,导致单侧或双侧耳鸣,控制好原发病,耳鸣也会减轻。

“耳鸣是身体的小喇叭,听懂了才能少遭罪。”侯志强提醒,身体衰老多是双侧同步的,若双耳轻微耳鸣,时轻时重,多为内耳毛细胞自然退化,属于正常生理变化,但单侧耳鸣是往往对应具体病因,绝不能简单归为年纪大。如果还伴有听力下降、头晕、耳闷的感觉,一定要及时去医院看看,需要排除突发性耳聋、听神经瘤等问题。