

第20次全国“爱耳日”即将到来

生活坏习惯正偷走你的听力

■ 本报记者 杨羽

耳朵是我们聆听世界的窗口,听力障碍影响着个人的社会交往和生活质量。据统计,我国是世界上听力残疾人数最多的国家,现有听力障碍患者近3000万。由于药物、遗传、感染、疾病、意外事故等原因,每年约新增听力残疾人群3万余名。其中,年轻人由于常戴耳机、熬夜等生活方式改变,突发性耳聋人数急剧上升。而老年人听力障碍患病比例更高达60%。3月3日是第20次全国“爱耳日”,主题为“关爱听力健康,落实国家救助制度”。

南京市第二医院耳鼻喉科副主任医师王玉红提醒,一些习惯会悄悄偷走我们的听力。



坏习惯一:戴耳机听歌

30岁的李先生深受耳鸣的困扰,来到南京市第二医院耳鼻喉科就诊。王玉红经过仔细检查,发现李先生右耳听力有轻微下降,再追问病史,得知其有晚上戴耳机听音乐入睡的习惯,第二天早上起床才拿掉耳机。

都市人戴耳机的喜好早已引起王玉红注意。她说,很多人爱戴耳机听歌、打游戏,并且觉得音量越大越好听,尤其在人多嘈杂的场所。这是因为人耳对低频不够敏感,调高音量能让各频率段的声音都展示出来,听感更丰富。事实上,当你觉得低频听着舒服时,同步上升的中高频音量已经过响,很容易损伤听力。像李先生,人睡着时,听力系统还处于工作状态。戴耳机睡觉不仅伤听力,时间久了还容易造成耳道、耳廓充血,影响血液循环。最近,世界卫生组织发布的数据显示,目前全球12—35岁年轻人中,约有11亿人正面临无法逆转的听力损失风险,而个人音频设备音量过大例如使用手机听音乐是导致听力下降的“头号杀手”。如果不积极干预,预计到2050年有超过9亿人出现残疾性听力损失。

王玉红提醒,使用耳机时,首先要注意调整音量,同时不要长时间使用耳机。最好每隔半小时左右就取下耳机,让耳朵休息一下,避免内耳神经细胞疲劳受损。嘈杂的环境不建议使用耳机,因为会不自觉地提高音量。如必须使用耳机,建议购买带有低频提升效果的耳机,能够在较低的音量下有更好的听感。另外,KTV、网吧、游乐园、演唱会场馆、体育赛事现场等往往环境嘈杂,在里面待上几个小时,耳朵就可能感到不适。不少年轻人热衷各种热闹的场所,但应该尽量避免长时间逗留。“一般超过120分贝噪音就可突然致聋,这样的病例临床不少见,十几二十岁的患者最多。”王玉红说。

坏习惯二:经常掏耳朵

严女士特别爱干净,她有掏耳朵的习惯,不是用掏耳勺就是用棉签,只要是感觉耳朵痒了或是不干净了,就会拿出工具掏一掏耳朵。一个多月前,严女士洗完澡后像往常一样拿出棉签掏耳朵。洗澡时有水流进了左耳,她在掏左耳时掏的比以往更深更用力,突然感到耳朵里一疼。当严女士拔出棉签的时候,看到上面沾有血丝,左耳出现了阻塞感,心里十分害怕没敢再掏,以为休息一晚就会没事。没想到第二天早上起床发后现,左耳听不大清声音,还隐隐作痛,只好到医院就诊。经检查发现,严女士左耳的鼓膜被戳了一个洞,直径约2毫米,耳道内还有血痂。进一步询问病情,医生诊断她掏耳朵致鼓膜穿孔,听力受损。

“大部分耳病都是掏出来的。”

坏习惯三:生活不规律



王玉红说,很多人认为,耳屎需要自己掏,棉签、挖耳勺、卡子等随便一个手边拿起的东西就可以用来掏耳朵,其实这是一个很大的误区。耳屎,是耳蜗主动分泌出来以保护外耳道,减少异物进入耳道的物质。一般而言,大部分人是需要专门掏耳屎的,干燥的耳屎会随着说话、吃饭、打哈欠等颞下颌关节的运动自动排出。只有少部分人由于腺体分泌旺盛,产生俗称“油耳”的耳屎,不及时清理会出现听力减弱、耳道发痒等不良反应。这种耳屎需要掏,但也至少要一个月以上才可以清理,而且最好去专业的医学机构处理,不要自己掏,也不要去采耳的地方处理。洗头、洗澡或者游泳湿了耳朵,最多只能用棉签擦拭一下耳廓的位置。假如出现耳屎堵住耳道的情况,可以到医院处理。

“我接诊的患者中,很多是因为工作压力大睡眠不足导致的耳朵闷堵不舒服。”王玉红说,这种患者,以面临高考或者工作压力大的年轻人居多。长期的压力大、睡眠不足、精神紧张引起耳蜗迷路水肿,当耳蜗局部微循环不好时,就可能导致听力受到影响。这种病情,还很容易反复,一些患者经治疗后,听力恢复了,但是一旦不注意生活习惯,就会复发。

精神压力、睡眠习惯对于听力影响很大,王玉红说,除了调节心情、保持良好的生活习惯外,适当的体育锻炼是非常必要的。现在很多人都有颈椎、肩背的问题,这都会影响我们大脑和耳朵的供血,导致听力下降,所以要适当锻炼,尤其是针对颈椎和肩背的锻炼。

◆链接◆

儿童及青少年听力损失要早发现

目前,人们对视力、血压等健康指标的关注度明显提高,但对听力的关注程度还不够。其实,目前的儿保体系里,从新生儿听力筛查、儿童听力筛查和对儿童听力及言语发育都有观察手段,是早期发现听力损失的重要手段。只要家长按照要求接受测试不难发现孩子有听力问题。一般宝宝出生三天左右,需接受耳声发射初筛,未通过者于42天进行双耳复筛,仍未通过者在3个月龄内转诊至指定的听力诊断中心进行诊断;重症监护病房住院的新生儿,出院前需进行耳声发射和自动听性脑干反应筛查,未通过者直接转诊。6、12、24和36月龄是儿童听力筛查重点年龄,任何时期未通过听力筛查,均

应及时转诊。

作为耳鼻咽喉科的专家,王玉红建议青少年如果条件允许,最好每年能查查听力。如果发现孩子有拍打、抓耳部等动作,或有耳痒、耳流脓等,或对声音反应迟钝、语言发育迟缓,更应尽快到医院检查听力。“有时候一只耳朵听力已经明显下降了,不通过听力检测很难发现。”她表示,将听力检测纳入体检中,早期发现听力损害,就可以有针对性地远离噪声,保护听力。青少年如果佩戴耳机听音乐,建议尽量不要超过60分贝,每次不要超过60分钟。此外,要尽量避免爆震,避免长时间暴露在低分贝的环境噪声中,“听力一旦损伤就不会逆转,预防更重要”。

杨羽



残疾儿童可申请康复救助

“我国有0—6岁的听障儿童13.7万,每年新生2.3万,是世界上听障儿童数量最多的国家。”中国听力语言康复研究中心社会合作处处长邢亚静在接受采访时表示,“十聋九哑”,很多听力障碍的儿童大部分在语言表达上都存在很大障碍。

“及时发现,及早治疗。我们就是在与时间赛跑。”邢亚静坦言,对于听障孩子来说,耽误一年,能恢复正常语言水平就越困难。国内外研究证明,0—6岁是听觉言语能力形成的关键时期,是听障儿童康复的黄金时间,如果在这个阶段采取配戴助听器或植入人工耳蜗等治疗,接受科学的康复训练,多数孩子都能告别无声世界,学会说话,进入普通幼儿园或是学校,与健康的孩子一样上学、就业,从而有效减轻家庭及社会负担。

2018年,国务院印发《关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》(简称《意见》),要求为包括听力残疾儿童在内的符合条件的各类残疾儿童接受基本康复

服务提供制度化保障。《意见》明确,符合条件的0—6岁视力、听力、言语、肢体、智力等残疾儿童和孤独症儿童都可以接受相关治疗。由监护人向残疾儿童户籍所在地县级残联组织咨询和申请。听力障碍部分的救助内容包括:助听器和人工耳蜗产品、手术费、康复训练补贴等。我省进一步完善残疾儿童康复救助服务体系,对经济困难家庭残疾儿童康复救助经费标准将提高20%—30%。

杨羽

