

年轻人,别让你的听力早衰

记者 刘威

大家常认为听力问题是老年人的专属,但如今,听力下降的年轻人也越来越多的。其实,我们的耳朵并没有想象得那么“坚强”。对于年轻人来说,无论是长时间戴着耳机听音乐、打游戏,或是长时间熬夜,甚至是一次习以为常的感冒,都有可能造成听力损伤,严重时甚至可能导致耳聋。如果年轻人发现自己经常听不清别人讲话,要求对方重新说一遍,安静或平常状态下有耳鸣现象,此时一定要提高警惕,及时就医检查治疗,因为你已经出现了听力早衰的症状。



资料图片

1 长时间戴耳机 他们听力明显下降

31岁的李强(化名)在连续几天戴着耳机熬夜打游戏后,两只耳朵总是嗡嗡直响,而且明显感觉右耳的听力没有左耳好了,老觉得听不清别人说话。心烦意乱的他赶紧到医院就诊。听力检查显示,他的中高频听力明显下降,是临床上典型的噪声性损伤引起的听力下降。

22岁的大学生吴浩(化名),生活已经离不开耳机,背包里有手机耳机,家里有专门打游戏用的耳机。除此之外,在宿舍里,他还习惯于每晚入睡戴着耳机听音乐,经常听着听着就睡着了。但最近,他明显感到听力在下降,有时耳朵还嗡嗡响个不停。

2 耳鸣持续几天不退 要及时就医

宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍,引起耳鸣的原因比较多,一些耳部疾病以及全身性疾病(如血压过高或过低、动脉硬化、心血管、糖尿病、肾脏疾病等),都可能诱发耳鸣症状。而对于年轻人来说,长期学习工作压力大、睡眠缺乏、焦虑等,都是诱发耳鸣的“祸首”。另外,现在很多年轻人习惯长时间戴耳机、听重金属音乐和摇滚,不仅睡觉时听,甚至在走路、坐公交车时也戴着耳机听。街上、公交车里声音嘈杂,我们会不自觉地增加音量以便听清耳机里的声音,脆弱的耳朵可能经不住这样的长时间、高强度刺激,由此而导致的后果便是出现听力损伤和耳鸣。

“耳鸣的发病率还是比较高的,有统计发现,人的一生或多或少都会经历过耳鸣。”邓斌医生强调,对于一过性的耳鸣,不用过于紧张,要注意调整生活方式,放松心情,避免劳累。如果耳鸣持续几天不能消退,并伴有听力的下降或眩晕,就需要及时就医了。如果长时间耳鸣不重视,延误了治疗,可能导致不可逆转的耳聋。

3 熬夜族,警惕突发性耳聋

最近,32岁的林先生连续一个月加班,睡眠严重不足。前几日早上一觉醒来,林先生感觉左耳里像塞了棉花,听不清声音,他以为是洗澡时耳朵进水了,没太在意。扛了两天后林先生感觉听力下降严重,影响到工作,这才到医院就诊。经检查发现,林先生左耳重度感音神经性耳聋,也就是人们常说的突发性耳聋、特发性突聋。邓斌医生介绍说:“因为他长期熬夜,精神压力又大,身体的免疫力大幅下降,耳内的微血管痉挛缺血导致听觉毛细胞损伤,出现了突聋。”

邓斌医生表示,突发性耳聋是一种在72小时内突然发生的、原因不明的感觉音神经性耳聋,发病急、进展快。主要临床表现为,多数是单侧听力下降,有些患者可伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等症状。

近些年的调查显示,突聋的发病人群在逐渐年轻化。“目前突聋病因不明,可能与病毒感染、血管疾病、膜迷路破裂、免疫反应等有关。门诊上,不少患者反映耳聋前曾连续加班,睡眠严重不足,感觉十分疲惫;学生患者则多表示在考试前有持续熬夜、精神紧张的情况。”邓斌医生说。

遭遇突发性耳聋,越早治疗效果越好。邓斌医生提醒,“患者需充分休息,避免情绪剧烈波动,避免噪声刺激。突发性耳聋的药物包括激素类药物、改善微循环药物、营养神经药物等。其他治疗包括针灸治疗、高压氧舱治疗等。”

5 几个细节,护好你的听力

●正常情况下,噪声超过80分贝时就会引起耳朵不适。超过120分贝或长期暴露在85分贝的噪声环境下,就可能对耳蜗造成永久性伤害。年轻人应尽量避免各种噪声对听觉神经的刺激。邓斌医生教大家一个“60-60-60”原则,即听耳机时,音量不超过最大音量的60%,连续听的时间不超过60分钟,外界声音最好不要超过60分贝。值得一提的是,最好不要戴耳机睡觉。从保护耳朵的角度来说,头戴式耳机或骨传导式耳机比入耳式耳机更安全,因为它是罩在耳朵外部的,对声音的缓冲能力更强。

4 感冒后听力下降,要及时就医

“感觉耳朵闷闷的,像蒙了一层东西,听别人讲话的声音感觉离得很遥远。”近日,28岁的市民小徐因听力下降就诊。此前,小徐出现了鼻塞、流涕的感冒症状,没多久,开始出现耳朵闷胀的情况。“症状像感冒后期,可吃了感冒药没有好转。打电话的时候,能感觉到听力明显下降。”觉得情况不对的小徐到医院耳鼻喉科就诊。经过耳内镜和听力的检查后,医生判断小徐患上了分泌性中耳炎,双耳传导性听力下降。“一个小感冒,怎么还影响到听力?”小徐很纳闷。

对此,邓斌医生解释说,分泌性中耳炎最常见的原因是咽鼓管引流不通畅以及上呼吸道感染。“最明显的症状就是耳闷、耳内有闭堵感、听力下降,有时会有自听过响、气过水声、耳鸣等症状。急性分泌性中耳炎患者发病前几天多患有感冒,之后听力逐渐下降。”

预防分泌性中耳炎,主要在于预防感冒,积极控制过敏性鼻炎、鼻窦炎。秋冬交替时节,感冒患者增多,由感冒引发的分泌性中耳炎患者也相对增多。如果感冒后出现耳闷、听力下降等情况,要引起重视。还需要注意的是,日常擤鼻涕时,不要用两个指头捏着双侧的鼻子一块擤,如果用力过猛,则容易将鼻涕擤到双侧的咽鼓管内,引起分泌性中耳炎。

日常生活中,我们要如何科学用耳护耳,保护听力呢?

●熬夜、酗酒等不良生活方式也可能导致听力下降,甚至失聪。不熬夜,保持充足的睡眠,不吸烟、不饮酒,也是保护听力的重要措施之一。

●年轻人在工作生活中适当放松心情,可减少耳鸣、突发性耳聋的发生。

●注意保持耳朵清洁,避免使用尖锐物品清理耳道,尽量减少或规避采耳行为,不重复使用或共用挖耳器具。