

# 爱耳日 听听耳朵的“心里话” 那些被忽视的警报 正在透支你的听力

记者 沈亚婷



制图:梁惠琴(辅助生成)

## 01

突发性耳聋  
年轻人切勿过度透支听力

相比婴幼儿,年轻人的听力损伤往往更具突发性,也更具警示意义。“前两天刚出院一个突发性耳聋的孩子,是一名高三学生,马上就要参加6月份的高考。他长得又高又帅,成绩也非常好。但因为学业压力过大,加上长期熬夜睡眠不足,有一天早上起来,一侧耳朵突然听不见了。”银川市第一人民医院耳鼻喉头颈外科医院耳科副主任医师申学良介绍,入院时,这个男孩的听力已达到“全聋”标准——正常人能听到10分贝的声音,而他连120分贝都听不到。这是什么概念?“就像打枪的声音在耳边响,他都听不到。”

幸运的是,因为年纪轻且治疗及时(突发性耳聋的黄金治疗期为3天内),通过西医输液配合中医针灸的综合治疗,他的听力已恢复到30多分贝,从“全聋”变为轻度听力下降。讲起这个案例时,申学良语气中带着惋惜:“这孩子把自己逼得太紧了。每天学习到凌晨一两点,早上6点多又起床,长期如此。即使在住院期间,他还在病床边看书备考。妈妈在孩子面前强装镇定,其实心里很崩溃。”那位母亲后来感慨,真希望孩子多休息,如果身心健康,学习再好也没用。

这样的病例并非个例。每年中高考前,申学良的诊室都会接诊不少突发性耳聋的考生。他再三提醒年轻人:长期熬夜就是在透支身体。“人体是个精密的体系,头疼、头晕、耳鸣,都是身体发出的警报。就像车轮胎没气了,车会报警。你忽略它,它就会给你颜色看。”

他还特别指出,凌晨两三点睡、睡到中午起的作息,即便时长足够,依然不健康。作息规律,不仅要睡够时间,还要符合自然节律。晚上最晚11点前入睡,是睡眠的基本要求。

## 02

防患于未然

基因筛查提早避免婴幼儿耳聋

有一种耳聋在婴幼儿中并不少见——巨细胞病毒感染导致的听力损伤。“前段时间有个孩子得了巨细胞病毒感染,从呼吸道感染发展到颅内感染,最后住进了PICU(儿童重症监护室)。”申学良说。抗病毒药物成功控制了感染,保住了孩子的生命,但感染康复后一测听力,发现明显下降。

这类因颅内感染造成的听力损伤,恢复的可能性很小。“如果听力从正常的10分贝降到30分贝,日常交流够用,可能无需过度干预;但如果降到四五十分贝以下,交流受限,就需要佩戴助听器。”若双耳听力损失超过80分贝,则建议尽早进行人工耳蜗植入。

谈到儿童耳部问题,申学良特别提到中耳炎。他指出,秋冬季是呼吸道疾病高发期,急性中耳炎的孩子特别多,“值急诊班的医生一晚上都睡不着,从深夜12点到次日早上6点,能接诊三四十个患儿。孩子疼得打滚,那种疼连大人也忍不了。”

为什么孩子更容易得中耳炎?他解释,鼻腔和耳朵之间有一个结构叫咽鼓管。成年人的咽鼓管较长、倾斜度大,细菌不容易从鼻腔逆行感染;而孩子的咽鼓管短、角度平,鼻腔里的细菌很容易逆行进入耳朵。中耳炎不能拖,必须及时治疗,否则炎症流脓可能导致鼓膜穿孔,造成永久性听力下降。

除了外部环境和生活习惯,不少听力损伤其实在出生时就埋下伏笔。申学良介绍了几种与遗传密切相关的听力损伤:一种叫“一巴掌致聋”,医学上称为大前庭导水管扩大综合征。这类孩子携带SLC26A4基因突变,头部不能受撞击,有时甚至一巴掌或一次轻微震动,原本正常的听力就可能瞬间跌至全聋。另一种叫“一针致聋”,即药物性耳聋,与线粒体基因突变有关,属母系遗传(母亲传给所有孩子,但父亲不会)。如果携带这种基因,使用庆大霉素、链霉素等氨基糖苷类抗生素,哪怕只是一针,也可能导致终身耳聋。还有一种隐性遗传(GJB2基因),是中国人中最常见的致聋基因。父母双方若都携带这种致病基因,虽然自身不聋,但孩子有1/4的概率会成为聋儿。

“现在通过基因筛查,这些都可以提前发现。”申学良说,优生优育可以很大程度上避免悲剧。但现实中,很多人因家族中没有聋人史而忽视筛查,或因费用问题放弃筛查。

## 03

老年人听力下降  
可能是血管“水垢”作祟

在老年群体中,听力下降常被视作衰老的正常现象,但申学良提出了一个全新观点:耳朵里的问题,可能是心梗、脑梗的“前哨站”。

“糖尿病、高血压为什么会影响到耳朵?因为血糖、血压升高,损伤的是全身的血管。耳朵里的迷路动脉非常细小,血管内皮受损后,小栓子在别处堵不到,偏偏就把耳朵里的小血管堵住了。”申学良解释。

有数据显示,双耳突发性耳聋的患者,日后发生心梗和脑梗的概率,比正常人群高出约15%。“这叫耳卒中,其实是大脑或心脏出问题前的‘预防针’。”申学良强调,如果老年人突然听力下降,或长期耳鸣,不要只想着是“老了”,更要关注血压、血糖是否控制平稳,血管里是否已形成“水垢”。

## 如何科学护耳?

婴幼儿篇

对于婴幼儿,要重视新生儿听力筛查和产前基因筛查。早发现、早干预,可以有效避免“因聋致哑”的悲剧发生。

此外,秋冬季是感冒高发期,如果孩子喊耳朵疼,可能是急性中耳炎的信号,一定要及时就医,切勿拖延,防止发展成鼓膜穿孔,造成永久性听力损伤。

年轻人篇

对于年轻人,要尽量避免过度劳累、长期熬夜和情绪剧烈波动。这些不良习惯正在透支你的听力健康。

日常生活中,尽量减少耳机佩戴时间,通话时最好使用扬声器或免提模式。如果出现耳鸣,不要把它当作病,而是把它当作一位“朋友”——它在友好地提醒你:该休息了。调整不良生活习惯后,耳鸣大多会自然缓解。但如果耳鸣持续不缓解,并伴有听力下降,建议尽早就医。

老年人篇

对于老年人,要把血压、血糖管理好,同时保持适度锻炼,多晒太阳。

申学良介绍,他的博士课题研究了维生素D与突发性耳聋的关系,发现维生素D缺乏的患者不仅更容易发生突聋,治疗难度也更大。他建议,每天在非烈日时段晒20~30分钟太阳,对保护听力、增强全身免疫系统都有好处。