

全国爱耳日

别让听力悄悄溜走 这份护耳指南送给你



听力,是我们感受世界、沟通交流的重要能力,却常常在不知不觉中受损。听力下降不分年龄,老人常因衰老而听力减退,而年轻人往往因不良生活习惯听力很受伤,很多听力损伤一旦发生就难以恢复。



日常生活中,我们要多留意耳朵发出的信号,坚持科学护耳,才能守住清晰听觉,让美好声音陪伴我们更久。那么,耳朵究竟会向我们发出哪些健康警示呢?一起来听听专家的解读。

老年人听力下降: 衰老带来的“听觉危机”

老年性耳聋是伴随人体老化出现的常见问题,数据显示,65岁以上老年人中,约三分之一存在中度及中度以上听力损失。

宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍,老年性耳聋是多种因素共同作用的结果:年纪增长会让内耳负责听力的毛细胞逐渐退化,且无法再生;家族遗传、长期身处噪音环境、频繁用耳机,也会加速听力损伤;高血压、糖尿病等慢性病会影响耳部供血,部分抗生素、化疗药物也可能损伤听力。

需要提醒的是,老年性耳聋不可逆,一旦出现听不清、总让人重复告知等情况,一定要及早干预,切莫错过最佳调理时机。

年轻人听力下降: 不良习惯是“隐形杀手”

如今听力下降不再是老年人的“专利”,越来越多年轻人早早出现耳鸣、听力减退,大多是不良生活习惯惹的祸。

“长期学习工作压力大、熬夜缺觉、精神焦虑,是诱发年轻人耳鸣的首要原因;而年轻人长时间戴耳机、听重金属和摇滚音乐,在商场、公交等嘈杂环境里不自觉调大音量,更是会直接伤害脆弱的内耳。长时间、高强度的声音刺激,会持续损伤听力细胞,最终导致听力损伤和持续性耳鸣。”

我们的耳朵十分脆弱,年轻人不当用耳造成的听力伤害往往是悄然发生、难以逆转的,一定要从年轻时就注意听力保护。

感冒后 耳闷听力下降别忽视

如果感冒后出现耳朵发闷、听声音感觉很远,千万别当成感冒没好利索硬扛着。最近,28岁的小徐就因感冒后耳闷、听力下降,被确诊为分泌性中耳炎。

邓斌介绍,分泌性中耳炎最常见的原因是咽鼓管引流不畅通以及上呼吸道感染,主要症状是耳闷、耳内有闭塞感、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,之后听力就会逐渐下降。

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。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。感冒后一旦出现耳朵闷堵、听力下降,一定要及时就医,早治疗听力大多能快速恢复。

记者 刘威

识别听力下降的早期信号

听力受损并非毫无征兆,出现以下表现,就要提高警惕。

- 与人交流时,总要求对方重复话语,听不清小声说话。
- 看电视、听音乐时,不自觉把音量调得越来越大。
- 经常出现耳鸣、耳闷,感觉耳朵像堵了东西。
- 在嘈杂环境中,完全分辨不出他人说话内容。
- 接打电话时,总觉得对方的声音模糊、听不真切。



本版制图:蔡廷

警惕隐性听力损失: 安静时正常,嘈杂时听力“失灵”

有一种听力问题极具隐蔽性,被称为隐形听力损失,它就是隐性听力损失。隐性听力损失主要表现为:在安静环境里听得清清楚楚,可一到商场、餐厅、地铁等嘈杂场所,就听不清别人说话;总觉得耳朵累、莫名耳鸣,普通听力测试也显示正常;对某些声音(如尖锐噪音、金属碰撞声)感到不适或疼痛;在

快速或复杂的对话中,需要更多时间理解言语。

隐性听力损失的发生与噪音暴露、年龄增长、使用耳毒性药物、遗传因素、耳部疾病、系统性疾病、头部或耳部创伤以及长期使用耳机等多种因素有关。隐性听力损失虽难以通过常规测试发现,但对患者的生活质量有显著影响,早期识别和干预是关键。

护耳技巧请牢记

- **科学用耳机**:遵循“60~60原则”,音量不超过60%,连续使用不超过60分钟,在嘈杂环境中尽量不戴耳机。
- **远离噪音环境**:少去KTV、酒吧等高噪音场所,避免长期接触机器轰鸣、鞭炮声等强噪音。
- **呵护耳部健康**:不随意掏耳朵,避免耳部受

伤,患有高血压、糖尿病等慢性病的人群,积极控制病情。

● **调整生活习惯**:规律作息、少熬夜,缓解压力、保持心情舒畅,减少耳鸣诱因。

● **定期检查听力**:老人、长期用耳机人群,每年做一次听力检测,发现问题及时干预。