

耳机党注意,三个细节没做对伤听力

说起“耳背”，我们的第一反应恐怕是，人上了年纪才会出现。比如跟老人说话，得大点声他们才能听清楚。但仔细想想，很多年轻人也不是没有过“耳背”的经历。例如长时间大音量使用耳机后，也会有“听不清对方讲话”的情况；家人朋友发现你最近说话声音变大了；这些其实都是“耳背”的表现。

北京市疾控中心慢性病防治所提醒公众，保护听力健康，无论年龄，是每个人都需要关注的事。

听力损失是什么？

耳，是具有“听”功能的器官。耳的结构精密、功能复杂，而且会因受到噪音、疾病、外伤等多种因素的影响，造成不同程度的听力损失。

双耳的听力阈值不低于20分贝时，就是听力正常。当一个人不能像听力正常的人那样听到声音时，他就出现了听力损失。听力损失的严重程度不一，从轻度到重度，可以影响一侧或双侧耳朵。

如果听力损失极度重度，也就是基本或完全听不见了，就是耳聋。

七大原因导致“耳背”

造成听力损失的原因，可能是先天性的，也可能是后天性的。其中，后天性原因可能导致在任何年龄发生听力损失，包括：

脑膜炎、麻疹和腮腺炎等传染病，慢性耳部感染，耳内积液（中耳炎）；

使用某些药物；

头部或耳部受伤；

大量噪音，例如机器和爆炸发出的工作场所噪音；

娱乐中暴露于强烈的声音，例如高音量长时间使用个人音响设备，以及经常去音乐会、夜总会、酒吧和体育赛事；

老龄；

异物阻塞耳道。

娱乐噪音成“听力杀手”

娱乐中的强烈噪音，包括来自娱乐场所或个人音频设备的高音量噪音，正伴随着生活方式的改变而威胁越来越多的人，特别是更有可能接触到这种威胁的年轻人。

据估计，约有11亿12至35岁的年轻人由于暴露于娱乐环境中的噪音而面临听力损失的风险。一个人如果在过去20年中常出现在舞厅、俱乐部、体育赛事或音乐会等场所，暴露于社交环境的高声下，遭受听力损失的可能性是未暴露者的3倍。

据统计，伴随着智能手机、电脑等电子设备的广泛使用，约有一半通过个人音频设备收听音乐的人，使用的音量是存在听力损失风险的。

北京市疾控中心慢性病防治所专家介绍，长时间暴露在大音量声音中，会使耳朵感觉细胞疲劳，出现暂时性听力损失。暴露在特别大的、有规律的或长时间高音量环境中，会对感觉细胞和其他耳部结构造成永久损伤，导致不可逆的听力损失。

保护听力 注意这三个细节

世界卫生组织强调，要有安全的倾听行为，从收听个人音频设备的角度看，要牢记保护听力的秘籍。

“60-60-60原则”：即耳机音量分贝须少于60分贝，耳机音量须少于最大音量的60%，连续使用耳机时间须少于60分钟。

嘈杂环境中不要佩戴耳机：在公交车、地铁等环境中，背景噪声大，如果使用耳机，会不自觉地提高耳机音量。而且，也容易带来交通安全隐患。

耳机的选择：对耳机最好选择耳罩式，对外耳道和鼓膜的刺激小。耳机的音量应可自由灵活调控，一旦遇到声响过大等情况可及时调整。

来源：北京青年报

走出老年听力损失的四大误区 人老了听力一定会下降？不全对

“呦！老张，今儿这么帅，去哪儿啊？”

“啊？坏？老李，说啥呢？我哪儿坏了？”

“不是啊！是帅！蛮帅！”

“哦！买菜啊！走，一起一起。”

“……”

生活中，类似这样因老年人听不清声音而交流困难的例子举不胜举。令人啼笑皆非之余，又油然而生一些无奈。很多听力不好的老年人觉得“人老了，听不见很正常”或是“这么多年了，治也白治”，从而不愿意去医院就诊。那么，老年人一定会出现听力下降吗？真的没法改变吗？今天就带您走出老年听力损失的四大误区。

听力下降别忽视致病因素

人老了听力一定会下降吗？不全对！生活中常常能见到这样的老年朋友：八九十岁了依然听力不错、言语交流自然顺畅。但不可否认的是，老年人听力下降是一种普遍现象。随着年龄的增长，听觉系

统的功能逐渐退化，听力受到影响是一个正常的生理现象。多项研究都表明，一半以上的老年人伴有不同程度的听力损失。

老年听力损失首先发生在高频区，如果老年人的中低频听力尚在正常范围，那么本人和家属很难在日常生活中察觉到已经有听力下降。

相反，如果刚刚60多岁认为听不见是“应该”的，是因为年纪大了所以听力下降，可是大错特错了！“将年龄增加与听力损失做必然链接”过于武断。如果老年朋友抱定“老了就该听不见”的错误想法，就会忽略掉可能影响听力的致病因素，延误治疗时机，将导致听力损失的进一步加重。

听不清可引起焦虑和抑郁

“听不见好，省得听见不爱听的事，烦。”“听不见就听不见，也习惯了。”“耳聋？没啥大不了的，别跟孩子们说了，他们工作忙。”……耳聋，对老年人的生活没多大影响？错！很多老人会持有一些这样或者那样

的观点，不重视听力下降。

其实，听力损失对生活质量的影

越来越多的研究表明，听力损失是促发老年人出现焦虑、抑郁、猜疑等现象的一个重要因素。因此，我们应当重视耳聋对老年人生活质量的影响，即使老人自己不在意，家属也应督促其尽早就医，早期诊断、早期干预。

听力下降能不能治 医生说了算

老年人出现听力下降没法治？错！老年性听力损失的治疗，一定要尽量寻找病因，在此基础上才能说这个病能治还是不能治。前面我们已经提到，老年人听力下降并不

仅是年龄增长的因素，可能还有其他致病因素存在，因此当老年人发现听力下降后要尽早就医，作出及时正确的诊断和治疗。

与此同时，助听器是目前最常用的人工听觉装置，它可以显著改善听觉言语交流能力，并且对耳鸣的控制也有一定效果，可以提高老年人的生活质量。

借用或网购助听器 不靠谱

助听器和人工耳蜗等人工听觉的干预也属于恢复听觉功能的康复治疗范畴。老年人使用助听器如同戴老花镜一样，可以在超市购买？错！助听器与近视眼镜一样需要专业人员进行医学验配，切不可从商场或者网上随意购买和佩戴，更不能将别人的助听器拿来试用。因为不恰当的选择可能会影响助听器的实际效果，进而让老年人产生对助听器使用的抵触情绪。人工耳蜗对老年听力损失患者同样有益，但是需要经过严格的术前评估才能获得好的使用效果。 来源：北京青年报