

科学爱耳护耳 实现主动健康

前言

今年3月3日是第二十四次全国爱耳日,我市将于3月5日在市区城南公园举办“科学爱耳护耳,实现主动健康”大型公益活动。本报特推出专版,普及爱耳护耳科学知识,倡导公众守护健康、关爱他人,共建文明家园,共享美好生活。

1.哪些人群具有听力障碍高风险?

·长期精神压力过大;
·有家族性耳聋病史者;
·有耳毒性药物应用史;
·长期暴露于噪声环境中;
·有不良嗜好,如吸烟、饮酒;
·曾有过其他耳病史,如中耳炎、梅尼埃病;
·患有慢性系统性疾病,如高血压、高血脂、糖尿病。

2.儿童期听力障碍主要病因及预防措施

遗传因素是儿童先天性听力障碍的主要病因,其可在出生时即出现听力损失,也可导致儿童期迟发性听力损失。中耳感染是儿童期听力障碍的主要病因,由于儿童独特的解剖特点,咽鼓管短平宽,细菌病毒容易侵入中耳腔导致中耳炎,反复发作可造成听力障碍,进而影响语言发育。此外,遗传因素导致的儿童期迟发性听力损失也值得重视。

接受遗传咨询、耳聋基因检查,可加强对遗传性听力障碍的认知,对于育龄夫妇的优生优育具有重要指导意义。预防感冒、避免平躺喂奶或呛奶、洗澡或游泳时防止呛水和耳道进水、避免随意掏耳朵等,可减少中耳炎的发生;防止儿童头部外伤;减少娱乐噪声;加强体质锻炼、减少脑膜炎及流行性腮腺炎等病毒感染;谨慎使用耳毒性药物等可有效预防儿童期听力障碍。

3.青少年听力障碍主要病因及预防措施

据世界卫生组织统计,全球约有11亿年轻人(年龄在12-35岁之间)因接触娱乐噪声而面临听力损失的风险,不良用耳习惯已经成为青少年听力障碍的主要病因,常表现为噪声性耳聋、突发性耳聋或



者表现为耳鸣。青少年由于长时间使用耳机或音量过大(大于80分贝),可引起耳蜗毛细胞受损,从而引起噪声性耳聋;此外,沉迷电子游戏或熬夜、生活作息不规律、压力过大或身心过度疲惫,往往容易导致突发性耳聋。噪声性耳聋有时以耳鸣为先导症状而被忽略。

平常注意保持良好的用耳习惯,使用耳机时每次不超过半小时、并控制音量;规律作息,适量运动,保持心情舒畅,降低耳聋发生的风险;一旦发现听力异常,及时到医院就诊。

4.老年听力障碍主要病因及预防措施

随着年龄的增长,听觉系统的机能也会逐渐发生退化。老年听力障碍的产生和程度还与本人的生活习惯、膳食结构、基础性疾病、环境噪声以及遗传等方面的因素有着密切的关系。其中,不良生活方式的潜在影响是引起老年听力障碍的常见因素。如噪声接触、耳毒性药物、精神压力、饮食结构、代谢性疾病等都会对听力产生影响,会加速老年性耳聋的发生和发展。

老年人要保持健康的听觉能力,生活中就要做到:

·平衡膳食;
·适度的体育锻炼和集体活动;
·戒除嗜烟、酒的不良习惯;
·慎用对耳和肾脏有毒性的药物;
·远离高分贝和长时间的噪声刺激;
·保持规律的作息时间和平和豁达的心态。积极预防和治疗高血压、高血脂、高血糖等可能导致血管硬化的疾病。

5.什么是噪声?什么样的噪声会引起听力损失?

从物理角度看,噪声是一种在频率和强度上毫无规律、随机组合的声音;从心理角度讲,凡是影响人们正常学习、生活、休息和工作,使人感到厌烦、不需要或有害身心健康的声音,都可称之为噪声。噪声的来源主要有工业噪声、建筑噪声、交通噪声、娱乐性噪声和社会生活噪声等。噪声是导致听力损失的常见原因。

总体来说,噪声强度越大、个体接触时间越长,越可能导致听力损失。研究显示,85分贝以上的声音即可损害人体内耳毛细胞,导致听力损失。

6.噪声引起听力损失的具体表现

(1)听觉疲劳:短时间暴露于强声环境会感觉耳朵里嗡嗡作响、听力下降,此时听力损失程度一般较轻;离开噪音环境一段时间后听力可自然恢复,这种现象称为听觉疲劳,亦称暂时性听力损失,属于功能性改变。

(2)噪声性耳聋:如果在听觉疲劳的基础上继续接触噪声刺激,功能性改变就可能发展为器质性病变,听力不能完全恢复,这时就出现了永久性听力损失。

(3)爆发性耳聋:当个体突然暴露在强度极大的声音下而未采取适当保护措施时,几分钟内导致的听力损失称为爆发性耳聋,又称急性声损伤,这种情况下听力一般不能完全恢复。

噪声除损伤听觉外,还可引起耳鸣、头痛、头昏、高血压、失眠、注意力不集中、记忆力差、食欲减退等。

7.如何防治噪声对听力的影响?

(1)减少接触:加强科普宣传,提高对娱乐性噪声可能危害听力的认识,尽量减少噪声接触;

(2)注意防护:参加噪声活动者必要时可使用耳塞、耳罩和防声帽;经常戴耳机,尤其是戴内置耳机听CD的爱好者,注意不要把音量放得过大,听的时间不要太长;建议使用内置式耳机听CD时要遵循“60-60-60”原则,即音量设置不要超过最大音量的60%,连续聆听时间不要超过60分钟,环境噪声最好不要超过60分贝。

(3)定期检查:经常接触娱乐性噪声者,建议每年进行一次听力检查;接触噪声频繁,如娱乐场所演员、相关工作人员和声音娱乐爱好者,建议每年检查两次。

(4)养成良好习惯:

1.在地铁站或大街上等噪音较大的地方,最好不要用耳机听音乐,因为为了盖过噪声,人们常常会下意识地加大音量;

2.睡觉时不听耳机,因为耳塞夹在枕头和耳朵之间,会对鼓膜造成伤害;如果听着音乐睡着了,会延长音乐声暴露时间,且耳朵处于休眠状态时所受的损害会更加明显。

(贺旭艳 整理)

民族团结一家亲 同心共筑中国梦



第二十四次全国爱耳日宣传教育活动

科学爱耳护耳 实现主动健康

邵阳市残联“为梦护航”公益行动与您有约,时间3月5日上午,地点城南公园。