

保护听力 从“小”开始

当心坏习惯 埋下大隐患

说起听力障碍,大多数人会想到老年人,认为是年纪大了,导致器官退化。但事实上,退化并非听力障碍的全部原因。

“发生老年性耳聋以及老年性耳聋出现的早晚、程度的轻重、发展的快慢,与个人体质、生活习惯、工作环境等多种因素有关。”武警四川省总队医院耳鼻咽喉头颈外科主任李菊兰谈道,临床上,年龄的增长、各种慢性疾病等,都可能影响内耳供血和神经传导功能,造成听力下降问题。

除此之外,长期的用耳习惯不佳,如噪音、受伤、过度掏耳朵等也会损伤听力。

有数据显示,在中等收入和高收入国家的12-35岁少年和青年中,近半数人员用MP3播放器和智能手机等个人音频设备收听时,开的音量大到了不安全的程度,而且听的时间过长。另有约40%的人在夜总会、迪厅和酒吧接触到很可能具有破坏性的声级。不论时间长短,接触巨大的声响都可造成耳朵的感觉细胞疲劳,导致暂时丧失听力或耳鸣(指耳内有声音感觉)。但如果音量特别大或者经常性接触,或持续时间过长,则可造成对感觉细胞和其他结构的永久损害,导致不可逆转的听力损失。

“这也就是为什么很多人以前并不觉得听力有问题,年龄大了听力就下降了。其实,这都是年轻时埋下的隐患。”李菊兰说。

看得了世界、听得见声音、闻得着花香,对人们而言,这是最基本的健康要求。然而,随着技术的发展,智能产品的普及,我们耳朵承受的压力越来越多。据世界卫生组织估计,全世界约有11亿年轻人面临由不安全的用耳习惯导致的听力损失风险。如何有效保护听力,为耳朵“排雷”呢?日前,记者就相关问题进行了走访。



小贴士>>>

生活中常见的响度参考

- 10分贝:非常安静的房间,树叶被风掠过的沙沙声
- 20分贝:乡村的夜晚
- 30分贝:安静的办公室内、钟表的滴答声
- 40-60分贝:正常谈话,相距约一臂远的人声
- 50分贝左右:洗衣机的工作声
- 70分贝:3米外吸尘器的工作声
- 80分贝:3米外经过的车辆轰鸣声
- 110-130分贝:夜总会、迪厅、酒吧、体育赛场
- 120分贝:开始引起疼痛的声音

记者 戴余乐 图为资料图片

从“小”开始 保护听力

临床上,听力一旦受损,不会失而复得。因此,保护听力,一定要从小开始,从小事上做起。

李菊兰表示,在日常生活中,我们应该养成良好的生活习惯,让耳朵保持在低音量的环境里。如果听者无法理解离自己一臂距离远的人说的话,或者如果听者耳内疼痛或者耳鸣,那么声音可能就太大了。

其次,现在很多年轻人都喜欢佩戴耳机,李菊兰建议大家选择耳机时最好是降噪耳机,佩戴时间也不宜过长。

此外,每个人都应该重视听力安全等级,最好设定个人音频设备的听力安全等级,即在安静环境中将音量调到不超过最高音量60%的舒适水平,这也是保持低音量收听的一个办法。如果

去酒吧、体育赛事和其它嘈杂的场所,一定要让听觉器官不时短暂休息。尤其在噪音巨大的场所,尽量远离扩音器等声源。

助听器 选择有讲究

当然,如果已经出现听力障碍的情况,则需要及时就医。一般来说,凡经医生正规治疗效果不明显,听力水平稳定半年以上的患者均应及时验配助听器。

那么,如何为听力障碍者选择助听器呢?

由于听力障碍者除了听不到部分声音外,还存在听不懂的问题。这就要求尽量增加信号的清晰度。除了选择对声音变化反应速度较慢(慢压缩)的技术,尽量选择带有方向性麦克风、降噪功能的助听器。至于在助听器外观上,要根据患者的要求,手部活动的灵活情况进行选择,相对于耳背式助听器,耳内式、耳道式助听器更为常选。当然最重要的一项,在选配前,一定要多试听、试戴助听器,比较不同助听器的音质是否为患者喜欢,能否习惯佩戴等。

广告

以生命的名义 感谢您的献血

献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103
乐山市公民献血办 乐山市中心血站

广告

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办