

关注耳朵健康

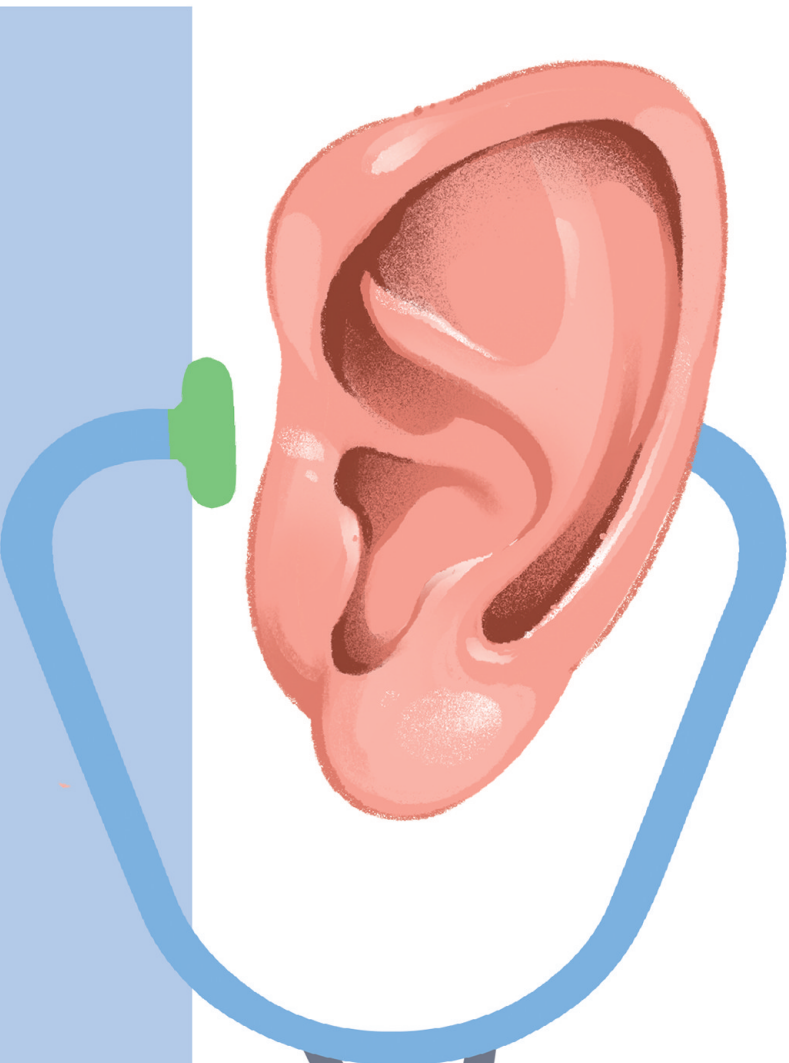
聆听美好未来

本报记者 赵荣文 齐艳芳绘图

今年3月3日是第二十六个全国爱耳日。据世界卫生组织统计,截至2024年底,全世界人口的5%以上,即4.3亿人存在听力损失。其中,我国有听障人士约2780万。

生活中,除了先天性听力损失和疾病造成的听力损失外,乱采耳、乱吃药、噪音暴露、过度疲劳、精神紧张等一系列不经意的损耳习惯和不良生活方式正悄悄侵袭着人们,造成听力损失。当听力出现问题时,轻则听力下降,严重的还会影响人们的社会交往和生活质量。

那么,我们常见的损耳习惯有哪些,耳朵不舒服会释放出怎样的信号,保护耳朵可采取哪些措施?全国爱耳日到来之际,让我们一起听听市人民医院耳鼻喉科副主任、主任医师车莉的嘱咐。



正在市人民医院就诊的一位市民告诉记者,半年前,他的耳朵总是莫名其妙地嗡嗡响,或者传来嘶嘶的异响,就好像耳朵里住了一只小蜜蜂。当时以为是工作加班忙碌,因为累导致的,休息了几天便没有在意。可近期他突然发现,同事在和自己说话时,总是听不清,常常要别人重复,自己也需“竖起耳朵”凑近了去听。“这不,抽时间来医院检查一下,别出啥大问题。”他说。

车莉表示,出现了耳鸣和听力下降,别自己吓自己,但也别不当回事,当务之急是到医院找医生用专业的设备来检查,找出问题的根源。当耳朵出现疼痛可能是中耳炎、外耳道炎或耳部感染,疼痛是信号,一定要及时诊治,而不是等到情况严重才就医。外耳道炎患者发病初期,耳内先出现灼热不适感。随着疾病进展,耳内开始胀痛、张口咀嚼或者讲话时,疼痛加重。此外,还会出现外耳道皮肤水肿、皮肤表面渗液、脱屑、瘙痒、疼痛等症状。而严重者甚至伴有听力下降等症状。急性化脓性中耳炎的症状主要有鼓膜穿孔前疼痛剧烈、搏动性跳痛或刺痛,鼓膜穿孔流脓后耳痛减轻。病程初期常有明显耳闷、低调耳鸣、听力减退,鼓膜穿孔排脓后耳聋反而减轻。鼓膜穿孔后耳内有液体流出,初为脓血样,以后变为黏脓性分泌物。此外还会伴有畏寒、发热、倦怠、食欲不振等表现。一旦鼓膜穿孔,体温很快恢复正常,全身症状明显减轻。

同时,如出现突然或逐渐的听力减退,可能由耳垢堵塞、感染、鼓膜穿孔或听神经问题引起,需要逐一排除;持续耳鸣可能与听力损失、耳部感染或血液循环问题有关;耳漏即耳道流出液体(如脓液、血液或清澈液体),是感染或鼓膜穿孔的信号表现;当身体出现眩晕或平衡障碍时也有可能和内耳问题(如梅尼埃病或前庭功能障碍)相关;耳部肿胀或红肿则考虑外耳道炎或耳部感染;当感觉耳内有异物,如耳垢堵塞或其他异物,则需进行专业处理;耳部出现撞击或刺伤等外伤时,极易导致鼓膜穿孔或其他损伤,要及时检查;外耳道持续瘙痒也不是挠挠就好,需确诊是否为真菌感染、湿疹等病症;耳部或周围出现不明肿块或疼痛时,更是需要及时就医。

保护听力我们要这样做

常常听人说,遇到噪音时要捂住耳朵、张开嘴,这样可以有效避免耳朵被噪音伤害。那么,在保护听力方面我们还可以怎样做?

车莉介绍,耳朵最怕的是噪音,不论何时一定要“控制音量”。使用耳机或耳塞时,遵守“3个60”原则,即音量控制在最大音量的60%以内、连续听的时间控制在60分钟以内、外界声音最好不要超过60分贝。使用降噪耳机,在嘈杂环境中,降噪耳机可以减少背景噪音,避免调高音量。远离噪音环境,避免进入音乐会、工地等高噪音场所,若无法避免,尽量缩短停留时间。远离过大或刺耳的声音。使用耳塞,如在高噪音环境中,使用防噪音耳塞保护听力。

同时,避免频繁或长时间接打电话,使用耳机或免提,每次通话不超过30分钟,左右耳交替使用,信号弱时减少通话。使用棉签或其他工具清洁耳朵时,避免频繁掏耳朵。保持耳朵干燥,日常洗头、洗澡或游泳后,及时擦干耳朵,避免耳道进水引发感染。避免耳毒性药物,如氨基糖苷类抗生素、化疗药物、利尿剂、水杨酸盐类、奎宁及其衍生物、万古霉素及红霉素等,这些药物一定要遵医嘱,否则可能损害听力。要避免击打头部,掌击耳部;注意耳部疾病,及时治疗;定期进行听力检查。

在飞机起飞、爬升或降落阶段,气压会发生剧烈变化,对耳膜产生影响。轻则造成耳朵不适、耳鸣,重则可能造成耳朵极度疼痛、头痛、耳膜穿孔等,造成听力损失。乘飞机时要多做吞咽动作,避免气压损伤性中耳炎的发生。感冒时最好不要坐飞机,以免耳部因气压变化不适应而诱发疾病甚至影响听力。若避免不了,可以遵医嘱使用可使鼻腔黏膜收缩的药物,或是在飞机起飞、降落时咀嚼口香糖以缓解不适。

最后,她建议人们在生活中一定要保持良好的心理状态,多参加锻炼。过度的疲劳和精神紧张,都会引起内耳缺血,影响听力,如恼怒、动肝火等。生活中,要均衡饮食、戒烟限酒、定期锻炼、充足睡眠、避免劳累、减轻压力,保持良好的心态和健康的生活方式。多参加力所能及的锻炼,如郊游、散步、打太极拳,可促使全身血液循环,加强内耳血液供应,从而延缓器官衰老。

耳朵内部痒痒,拿棉签掏一掏就好;耳朵疼,可能是这段时间上火,吃两颗泻火药就好;耳朵嗡嗡响,睡一觉就好……当耳朵出现各种各样的“小问题”时,你是不是简单地处置后就放任不管了。其实,出现这些问题是耳朵在给你发出预警,一定得重视。

这些习惯最伤耳朵

“日常生活中,频繁地掏耳朵、长时间高音量使用耳机、频繁或者长时间接打电话、熬夜、不健康的饮食习惯,会导致噪音性听力损失;忽视耳朵的清洁和干燥,如耳朵潮湿容易滋生细菌,导致外耳道感染;不健康的饮食习惯,如高盐、高糖、高脂肪的饮食可能影响内耳的血液循环,导致听力下降;吸烟和过量饮酒会影响内耳血液循环,损害听力;经常熬夜、长期负面情绪、压力大、情绪高度紧张等情况可能通过血液循环障碍、自主神经失调、免疫功能下降、氧化应激、激素变化、睡眠不足和心理因素等多种机制损害听力,耳朵是最敏感的器官,情绪高度紧张时,血管收缩导致缺血缺氧,发生耳聩。”

“当听力出现问题,忽视听力检查,不及时就医,可能导致听力损失加重;用力擤鼻涕可能导致中耳压力变化,引发中耳炎;使用耳毒性药物,如阿司匹林、抗生素等药物长期或过量可能损害听力。耳鸣这一症状是听力损失的早期信号,出现这一症状时切记要及时就医,否则可能导致听力进一步下降。”车莉表示,在生活中要避免这些不良用耳习惯,可以有效保护听力,预防听力损失。

“频繁或长时间接打电话也会损伤听力甚至引起神经性耳聋。接打电话要长话短说,时间最好控制在3分钟左右,如果条件允许,可使用免提。”车莉介绍,长时间高音量使用耳机、频繁或者长时间接打电话极易出现听觉疲劳,并会对耳蜗中的毛细胞造成不可逆的损伤,导致听力损失。

五花八门的助听器 该如何选择

本报记者 赵荣

听力下降不仅影响人与人之间交流,还会使自身生活质量下降。当听力损失一旦确诊,早期干预是恢复的关键。市人民医院耳鼻喉科副主任、主任医师车莉介绍,验配助听器或植入人工耳蜗两种方法均可有效改善听障患者的听力。其中,人工耳蜗植入手术适合耳聋程度达到极重度的患者,而轻度、中度、重度耳聋人群通过助听器的辅助便能听到、听清声音。然而,患者用了不合适产品,很可能让本来就脆弱的听力雪上加霜。

助听器应怎样选择?佩戴过程中又有哪些注意事项呢?

助听产品千差万别

助听器是把原本听不到的声音加以扩大,再利用听障者的残余听力,使声音能送到大脑听觉中枢,从而感觉到声音,为听障者带来便利。

记者走访了解到,海勃湾区的助听器验配门店主要集中于黄河东街市人民医院对面,常见的助听器有耳内式助听器、深耳道式助听器、耳背式助听器三类。根据其品牌、功能、材质的不同,单只助听器的价格从几百元起步,到三万余元不等。记者在一助听器门店看到,价位表上有普通、经济、中端、中高端、高端和顶配等多个类别,其中普通型从几百元到三四千元不等,经济型则在4000元到万余元之间,一些顶配机型则达到两三万元。一家门店更是打出了“30天免费试戴,免费上门验配、免费送干燥盒、终身售后服务”等广告标语。

在网上搜索助听器可以看到,各类产品琳琅满目,价格也是千差万别。某品牌的一款2999元的助听器,宣称可减少啸叫、减轻堵耳感,且拥有更好的音质;在听力发生变化时无须整机更换,仅更换受话器即可。对比几百元的产品,更让人心动。

走访中,不少人认为助听器就是一个小型扩音器,网上买个几百块的也够用了,其实不然。

市民曹先生告诉记者,他的父亲一直有耳背的毛病,与之交谈要提高音量,有时还得贴着耳朵喊。每每说起配助听器,老爷子总觉得孩子们为了省事儿,懒得和自己高声对话,便一直拖着。春节前,老人学会了网购,花600多元网购了一款无线隐形人工耳蜗机。“刚开始我们以为那是一款耳机,后来才发现是个助听器。那段时间,父亲耳聪目明,大家说啥他都能及时接上,人也开朗了不少。”曹先生说,元宵节当天外出看社火,嘈杂的声音让老人严重不适,摘掉助听器后,听力仿佛不如从前。当即,他带着老人到医院检查,耳朵虽未发现什么问题,但对于助听器,医生给出了更专业的意见。

助听器选择需谨慎

“及时验配合适的助听器可以提高听障者的生活质量、减少交流困难、延缓听力下降速度、避免言语识别能力的进一步退化,患有听力障碍的老年人和听障儿童应尽早干预。”车莉说。

当听力下降影响日常生活,如听不清对话、需要提高音量看电视等,建议进行听力测试并咨询专业医生,你得先清楚现在听力损失了多少分贝,才能判断是否需要佩戴助听器。助听器验配后相当于人的耳朵一样,所以不能随便买一个回来,如果与听力不匹配的话,会造成二次伤害。

在助听器选购前,应由专业医生进行听力检查,有任何可治疗病症应先治愈,如医生建议使用助听器,再做进一步的助听器评估。购买时要到医院耳鼻喉科和专业的听力机构验配助听器,不要选择网店、药店、不规范的助听器门店购买。

“助听器价格差异主要体现在芯片技术、降噪功能、音质等方面。价格越高,功能越强大,音质越好,但并非越贵越好,应根据自身听力损失程度和需求选择合适的助听器。”车莉认为,“佩戴助听器一般有3—6个月的适应期,如佩戴过程中确实感到不适,应及时到验配中心进行调试。佩戴后需定期复诊、调试,方可达到最佳的听力补偿状态。老年人应选择操作简单、佩戴方便的助听器,如耳背式助听器,由于老年人耳道皮肤薄,不建议佩戴耳道式和深耳道式助听器;儿童最好选择耳背式助听器。对于单侧听力损失的人,可以选配单侧助听器,而双耳均存在听力障碍的最好都佩戴助听器,这样有助于提高语识别率。”

选购时,应到正规机构进行听力测试和验配,并根据听力损失程度和需求选择合适的助听器类型和功率。试戴助听器要感受佩戴舒适、音质效果佳的产品。在助听器行业,有“三分靠产品,七分靠调配”的说法,需要专业的验配师综合考虑每个人的具体情况,挑选产品并精准调试。

最后,要了解清楚保修、维修等售后问题,以免发生不必要的纠纷。

助听器保养勿忽视

科学使用及保养助听器,是保证其助听效果,延长使用寿命的重要措施。

某助听器验配门店工作人员介绍,日常使用柔软的干布擦拭助听器表面,清除灰尘和污垢即可。长时间佩戴后,耳塞上可能会黏附盯聆,需使用小毛刷清洁,必要时可使用酒精消毒,等酒精完全挥发后,再装回助听器上。

助听器是电子产品,对湿度非常敏感,要做好防潮、防震、防高温工作。在使用时,避免将助听器暴露在高温、高湿环境中,不要戴着助听器洗澡或游泳。不用时,应将助听器放入干燥盒中进行干燥,以延长其使用寿命。佩戴或摘取助听器时,尽量坐在柔软的地方,以减少掉落后的碰撞,导致内部电子元器件受损。同时,避免将助听器放置在容易受到震动的地方。

定期进行检查,包括观察助听器外观、聆听声音质量、检查电量和性能等,如发现啸叫、声音变化等问题,应及时送回验配中心进行专业维修。

同时,要注意避免将助听器放置在带磁环境中,如医院的理疗室、CT室及核磁共振室等,以防受到磁场干扰,影响正常使用。长时间不使用时,应将助听器与电池分开放置,以防电池漏液腐蚀助听器内部元件。