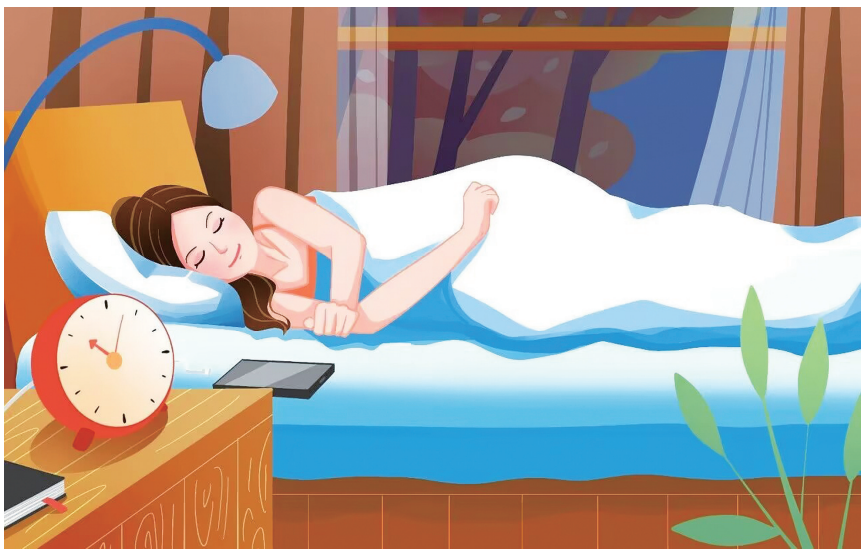
编者按

3月3日是第二十七个全国爱耳日。今年爱耳日的主题是“全民科学爱耳，共护听力健康”。听力出现问题，不仅影响我们日常生活，还影响人际交往和交流。因此，保护我们的听力健康至关重要。一方面，戒掉损害我们听力的生活不良习惯，另一方面，感觉听力下降时，可能是身体健康出问题后发出的“求助信号”，我们要及时发现“预警”，早干预早治疗。我们编发这组文章，介绍一些常识，希望对大家的听力健康有所启发和帮助。

做好5件小事，守护听力健康

很多人存在一个误区：听力下降只是老年人的问题。事实上，长期戴耳机、熬夜、不当掏耳等日常习惯，都在悄悄损伤我们的听力。听力健康，从来都不是小事，但却可以从小事做起。下面分享5件人人都能做到的护耳方法。

据央视新闻



央视供图

耳机使用遵循“666原则”

耳机已成为现代人的随身必备，通勤、学习、娱乐都离不开它，但不正确使用耳机，是年轻人听力损伤的“头号杀手”。

使用耳机时应遵循“666原则”，即耳机音量不超过播放设备最大音量的60%、单次连续使用耳机不超过60分钟、环境噪声不超过60分贝。过大音量会导致耳膜和听小骨剧烈震动，损伤内耳毛细胞，而这些毛细胞一旦受损，便无法再生，会造成永久性听力下降。日常尽量选择外放模式；若必须使用耳机，头戴式耳机比入耳式耳机更友好。在地铁、公交等嘈杂环境中，不要为了盖过噪声而调高音量，环境噪声超过60分贝时，高音量会对听力造成双重伤害。

远离强噪声环境筑起防护盾

生活中噪声无处不在：建筑工地的轰鸣声、装修现场的敲击声、KTV的高分贝音响等，都是损伤听力的“隐形杀手”。长期处于85分贝以上的环境中，可能造成渐进式、不可逆的听力下降。

长期在噪声环境工作的人群，应佩戴专业耳塞或耳罩，这是预防职业性噪声耳聋最有效的方式。普通人尽量少去高分贝场所，无法避免时可佩戴简易耳塞，缩短停留时间。在家看电视、听音响、打游戏时，也请控制音量，既不影响他人，也保护自己的听力。

不让清洁变伤害，拒绝不当掏耳

不少人把耳垢当成脏东西，频繁掏耳。其实，耳垢是耳朵的天然“保护伞”，能阻隔灰尘、细菌和小飞虫等进入鼓膜，其弱酸性环境可抑制有害细菌繁殖。健康人的耳道自带自洁功能，说话、咀嚼、打哈欠等动作会带动耳道皮肤轻微蠕动，将耳垢慢慢推向耳道口，最终自然脱落。

不当掏耳反而有害：棉签会把耳垢推向耳道深处，形成耵聍栓塞，影响听力；金属挖耳勺容易戳伤鼓膜，造成疼痛甚至损伤听力。采耳工具若消毒不彻底，还可能引发耳道感染。只有当耳垢过多堵塞耳道，出现听力下降、耳闷、耳鸣等情况时，才需主动掏耳；此时建议直接到医院耳鼻喉科，由医生使用专业工具安全清理，不要自行盲目操作。

关注预警信号，听力异常别拖延

听力损伤多为渐进式，早期症状不明显，极易被忽视。当出现耳鸣、听人说话模糊、耳朵疼痛或闷胀等情况时，就是耳朵在发出警报。出现异常一定要及时就医，拖延会让损伤加重，及时干预则能避免听力进一步下降。长期戴耳机、频繁接触噪声的人群，更要提高警惕。即使没有明显不适，也建议定期做听力检查，做到早诊断、早干预、早治疗。

养成良好习惯，守护听力健康

听力健康，藏在日常点滴里。首先，规律作息，少熬夜。长期熬夜会降低身体免疫力，影响耳部血液循环，增加耳鸣、听力下降的风险。其次，预防感冒引发中耳炎。感冒时，鼻腔、咽喉部的炎症可能通过咽鼓管蔓延至中耳，引发中耳炎，出现耳朵疼痛、流脓等症状，严重时会影响听力。最后，谨慎使用耳毒性药物。部分药物会损伤听觉系统，儿童、老年人、肝肾功能不全者对耳毒性药物更敏感。用药前务必咨询医生，遵医嘱用药，切勿自行买药服用。爱耳不是某一天的提醒，而是一生的守护。从科学用耳机、远离噪声、关注异常、养成好习惯等做起，用科学方式守护我们的听觉世界。

当心！耳鸣可能是身体“求助信号”

日常生活中，我们的听力突然出现问题，比如耳鸣等症状，就要当心了。这或许不是听力本身有问题，而是身体出现健康状况，比如不良的饮食习惯、高血压等。因此，当我们的身体发出“求助信号”时，千万要留意，不要以为是小问题忍忍就过去，而是要尽快查明原因，对症治疗。

据央视新闻

►央视截图

有哪些因素会造成不同程度的听力损？据介绍，造成听力损失的原因有多种，其中包括：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），大量噪音等。那么，出现哪些情况需要到医院检查听力？首都医科大学附属北京同仁医院耳科副主任医师潘晓丹谈道，听别人说话声，需要别人很大声才能听清楚；再就是儿童当中比较常见，父母从身后喊孩子，他不理人；或者说看电视的声音调得特别大，这个时候需要去医院做听力检查。

不同年龄段的人群，有不同的保护听力的方法。对于新生儿来说，出生后48—72小时内，以及42天内进行新生儿听力筛查。未通过新生儿听力筛查的，要在三个月内接受相应听力学及其他医学评估，以明确诊断。确诊为永久性听力损失者，要在六个月内接受干预。

中青年应避免娱乐性噪声损伤。

老年人也要定期进行听力检查，必要时佩戴助听器。助听器的验配流程也非常重要，它需有效适应患者的听力需求，提供最佳的听力辅助效果。

专家表示，饮食习惯也会影响听力，如果我们平时吃得过于油腻、过甜或者热量太高，就很容易让血液变得“黏稠”，血管壁也更容易受损，久而久之就会引发高血压、高血脂和高血糖。

高血压会让耳朵里那些细小的血管壁变厚、变硬，血流不顺畅；高血脂则会让血液里的脂质沉积在血管壁上，像水管生锈一样，慢慢堵住血流；高血糖则会损伤血管的内皮细胞，让血管失去弹性。

一旦这些微血管受损，内耳的毛细胞就得不到足够的血液供应，时间长了就会慢慢坏死，导致听力受损。

大家是不是都经历过耳朵里突然嗡嗡作响，很多人以为只是小问题，忍忍就过去了。但你知道吗，耳鸣其实是身体发出的“求助信号”。

专家表示，耳鸣分为两种类型，一种是生理性耳鸣，通常是一过性的、短暂的，另一种是病理性的，通常伴随其他症状。比如说，高血压会让血管弹性不好，内耳微循环的血管弹性也会受到影响，有可能出现耳鸣。再就是突发性耳聋，这是现在年轻人当中非常多的，典型的症状就是单侧的耳鸣。单侧高频率的持续性耳鸣，建议尽早就诊。再有一种就是像心脏一样跳动的搏动性耳鸣，也建议去看，因为这种情况有可能是大脑血管的问题。

哪些坏习惯有损听力
专家支招提早干预

我们的五官中，耳朵也被叫作“采听官”，采访的“采”、听觉的“听”，因为听觉是我们获得信息、感知世界的重要方式。哪些坏习惯正在毁掉你的听力？专家支招，怎样提早干预、呵护听力健康？

在首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科的诊室内，每天因听力下降、耳鸣等因素前来就诊的患者络绎不绝，其中以中老年患者居多。北京同仁医院耳鼻咽喉科教研室主任刘博坦言，不少患者对“听不到、听不见”等听力损失问题不够重视，就诊时已经将轻微的听力损失拖成了“中重度”的严重问题。

北京同仁医院耳鼻咽喉科教研室主任刘博告诉记者，老年人的听力下降不单单是增龄的原因，还可以有其他的原因。比如说药物性的、噪声性的，还有一些慢性疾病引起的，老年人常有的高血压、糖尿病都可能会加重老年人的听力损失。长期听不见、听不清，可能就不愿意说话了，反应慢，不愿意和人交往，也表现出一些抑郁、紧张或者孤独。

世界卫生组织调查的数据显示，全球60岁及以上老年人存在听力损失的人数已超过六成，年龄相关性听损是继关节炎、高血压之外，全世界发病率第三的老年性疾病。在我国，每6个人中就有1名遭受听损困扰。其中，轻中度听损占总人口超过14%。

不久前，河南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师王燕楠就接诊了一名十岁患儿，孩子近期出现呼名不应的情况，检查后发现其因长时间佩戴耳机导致听力下降。

据河南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师王燕楠介绍，这个男孩习惯戴耳机，白天大部分时间听音乐、听故事，学习都会戴着耳机，最近听力下降比较明显是因为他晚上睡觉的时候会听睡前故事，听睡着了这个耳机就可能戴一晚上，会损伤内耳的毛细胞，这个是不可逆的。

刘博表示，听力损失是听觉器官及听觉传导通路器质性或功能性病变导致不同程度听力损害的总称。长时间噪声暴露、中耳炎等疾病影响、部分耳毒性药物的不当用药、外伤损害等都可能影响听力，包括频繁掏耳朵、大音量长时间使用耳机等习惯也是造成隐匿性听力损失的可能因素。从临床情况看，耳朵的问题正从老百姓传统认知中的“老年病”变成“全民隐患”，不少年轻人乃至幼儿也开始承受不可逆的听力“早衰”。

刘博还提醒，出行中经常会见到很多人戴着耳机赶路，现在老年人用手机耳机的频度和时间也越来越长，在特别嘈杂的环境下，比如像超市、运动的场合，或者说在老年跳广场舞的环境中，戴耳机就要小心了。在乱的环境下听清楚耳机里边的声音，必然要提高音量，音量放得太大就会影响到听力。

与此同时，不少人对听力健康存在认识误区，觉得偶尔听不清、耳鸣了就是“上火”；年纪大了，耳朵听不见是正常的老化现象；这些都可能导致错过早期听力损害的有效干预期，进而导致疾病快速发展。

国家卫生健康委等部门近年来也持续加强针对新生儿、老年人、职业人群等重点人群的听力损失预防、筛查、诊治和康复服务，强化重点人群耳与听力健康保障。我国已经将新生儿听力筛查纳入了常规保健项目。

专家还建议，中青年应避免长时间在噪声环境下活动，防范娱乐性噪声损伤。保持良好的睡眠和健康的饮食也有助于维护听力健康。对于已经出现听力损失的人群，在必要时要考虑采取佩戴助听器等干预手段。首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师龚树生提醒，一些老年人感觉助听器不舒适可能是未选择合适的产品，助听设备需要进行科学验配，有效适应患者的听力需求，从而提供最佳的听力辅助效果。一些质量不过关的助听器产品反而会进一步伤害听力。

据中国之声