

拒绝听力“杀手”，警惕耳聋发生



一、什么是耳聋？

听力损失俗称耳聋，常常表现为听声不清，辨音不明。言语频率（0.5、1、2、4KHz）平均听阈在 25 分贝以内为正常；26 分贝以上，即有听力障碍，临床上将严重程度不同的听力损失统称为聋。

耳聋通常按病变部位分：

1. 传导性聋(病变部位在外耳和中耳的传音器官)；
2. 感音神经性聋（病变部位在耳蜗螺旋器的毛细胞、听神经、各级听中枢）；
3. 混合性聋（两者皆有）。

二、警惕我们身边的致聋元凶

1. 病毒：风疹病毒、流感病毒、巨细胞等病毒感染，尤其是孕妇怀孕3个月内尤应注意，病毒会使胎儿内耳发育障碍，导致听力受损。

2. 外伤：外力引起的鼓膜破裂、穿孔，直接造成听力减退。

3. 外耳、中耳的炎症会引起传导性耳聋，鼻部的炎症可以通过咽鼓管进入中耳，也会影响听力。擤鼻过于用力，游泳时不恰当地使咽鼓管扩张有可能细菌进入中耳，引起传导性耳聋。

4. 老年人的高血压、糖尿病、甲状腺疾病、高血脂等基础疾病控制不好会影响内耳末梢循环而加速螺旋器、耳蜗核的退化。

5. 不良生活习惯如吸烟、饮酒和经常处于精神高度紧张状态也对老年听力下降起到促进作用。

三、中老年朋友防耳聋

1. 避免过度疲劳和精神紧张，控制高血压、高血糖等慢性疾病，改善脑部、内耳的血流供应。

2. 适当锻炼身体，如散步、慢跑、做操来改善周身血液循环。

3. 控制饮食，少吃糖、甜食、和油腻食品，多吃水果（糖尿病患者适量）和蔬菜。

4. 不吸烟，少饮酒，多饮茶，保证充足睡眠，劳逸结合，避免接触噪声，无法避免时请做好防护，可以使用耳塞阻隔噪音。

5. 慎用或不用耳毒性药物，如庆大霉素、卡那霉素、链霉素、速尿等。

四、儿童防耳聋

儿童禁止使用耳毒性药物。

1. 妈妈在给宝宝喂奶时取坐位，把婴儿抱起呈斜位，头部竖直吸吮乳汁。可以避免宝宝在平卧位吸吮时或恶心或呕吐，乳汁通过咽鼓管到达中耳，导致化脓性中耳炎的发生，如不及时就医，会变成慢性化脓性中耳炎，影响听力。

2. 妈妈不能学虎妈，尤其孩子的巴掌打不得，耳朵揪不得！鼓膜容易被打穿孔。多注意孩子的行为，防止各种意外。

3. 孩子的耳朵娇嫩，避免长时间处于嘈杂的环境中，避开噪声污染源。

4. 关爱孕期妇女，做好自我保健，防感冒、防病毒、防弓形虫，尽量减少与宠物的亲密接触，尽可能排除胎儿致聋的可能因素。

5. 掏“耳屎”有讲究！最好用棉签在外耳道轻轻转动，然后耳朵朝下，叮聆自行出来啦！千万不要用不洁用具掏耳，以免细菌、病毒带入耳内；也不要频繁挖耳哦，1-2周一次就行。叮聆栓塞外耳道影响听力，建议去正规医院。

五、正确使用手机防耳聋

拨打电话时拨通了才拿到耳朵上听，因为手机在接通的开始阶段辐射最大。尽量不要拿手机煲电话粥。通话时间控制在 1-2 分钟。长时间打电话，首先考虑使用座机。在没有座机时建议用手机的耳机或蓝牙接听，尽量将手机离开心脑等重要脏器远一点。不论座机还是手机，长时间接听时左右耳轮换听。对喜欢用耳机接听的朋友提个醒：不要将耳机音量调得过大，刚刚能听清就够啦！