

# 重阳节爱要让你听得见

老人如何预防听力损失？专家提醒不要用挖耳勺等硬物掏耳朵

“爷爷，您最近身体好吧？”“哦哦，我中午吃得挺饱。”……跟上了年纪的老人交流，常会出现这种哭笑不得的场面。这是因为随着年龄增长，日渐衰老的他们听力往往会下降，必然导致日常言语交流受到影响，而这会大大影响生活质量和心理健康。9月25日(每年9月的第四个星期日)是“国际聋人日”，我们在日常生活中应该如何预防听力损失？老年人又该怎样减缓听力损失？助听器在什么情况下应该佩戴？海慈医疗集团本部耳鼻喉科专家与读者们聊聊这件事。或许，对老人来说，今年重阳节最好的礼物就是一套助听器。



## 听力下降吃药治疗？具体分析！

“现在跟你妈说话，总是会听岔，明明说的是这个意思，理解成那个意思。说轻了，说听不到；说重了，又说我态度不好。有时嗓门要提高八度，邻居还以为我们在吵架。”前不久，出差回来的小华一进家门，父亲就跟她说起了母亲这两周的变化。小华带着妈妈来到了海慈医疗集团本部耳鼻喉科的诊室。经过询问病史、听力测试等，医生发现小华妈妈的听力水平已属于重度听力损失，符合老年性耳聋的特点。临床上将老年开始出现的、双耳对称的、渐进性的感音神经性耳聋称为“老年性耳聋”。

海慈医疗集团本部耳鼻喉科主任、西院区耳鼻喉科学科负责人刘盛林指出，对于急性听力下降，药物治疗是改善听力的重要方法，通过使用扩张血管改善微循环的药物以及营养神经药物、激素等，加之中药、安神补心药、针灸、理疗，中西医并重特色疗法，对于突发的听力下降及耳鸣患者，能够很大程度地改善或治愈。但小华妈妈听力其实已下降了有半年以上，只是家人没有注意而已。她是重度听力损失，建议佩戴助听器，这样会对她的听觉障碍有明显改善。小华妈妈最终在刘主任建议下，接受了佩戴助听器。“交流顺畅了，那个喜欢跳广场舞的妈妈又满血复活了。”小华说。

## 助听器会“越戴越聋”？这是误区！

配戴助听器是改善中重度感音神经性耳聋患者听觉障碍的主要方法之一，也是大部分老

年性耳聋患者的首要选择。“对于长期耳聋或用药物干预无法获得良好效果的重度耳聋，人工耳蜗和助听器是治疗的重要方法。”海慈医疗集团本部耳鼻咽喉科副主任葛洪洲介绍，这是因为听力有“用进废退”的特性，对重度耳聋患者来说，及早佩戴助听器有助于延缓听力损失的进程。

很多老年朋友也想过配助听器，但有“助听器会越戴越聋”的误解。面对疑问，葛洪洲指出，实际上如果不及早干预，长期下去耳朵毛细胞得不到声音的刺激，反而会加速听力退化，加重耳聋。成年听力障碍者尤其语后聋患者需及时佩戴助听器，因为听不到、听不清，无法进行正常交流，患者会渐渐遗忘一些长期听不见的声音，致使后期佩戴助听器效果亦不理想。

## 自己上网买助听器？可别大意！

助听器有很多种类，哪一种更适合自己的呢？记者调查了解到，助听器的原理是通过基本元件将环境中的声音放大并传入耳朵。目前大多数助听器都是数字式助听器。常见的助听器类型包括耳背式助听器、耳内助听器、耳道内助听器等多种。那么，究竟该如何选择？首要的是先预约到专科门诊进行详尽的听力学检测，专家在获得精细准确的双耳听力损失程度数据后，才能为佩戴助听器提供精准的验配方案。

“不要忽视老年人的听力下降问题，更不能随意购买和佩戴助听器。”专家提醒，网购助听器不适合佩戴，每个人的听力损失千差万别，即使性质或程度相同，但每个人生活习惯和对助听器声音的感受也不一样，佩戴助听器前要到医院耳鼻咽喉科进行专科及听力相关检查，看看是否符合佩戴要求，然后在专业验配指导下验配。

多嘈杂的餐厅时很难加入对话；5、不分场所，说话的音量会不自觉加大；6、打电话不顺畅，经常要求对方提高音量；7、出现耳鸣、失眠、眩晕症状。

## 年轻人别总戴耳机

刘盛林主任提醒，根据现阶段的调查，听力损失不只是老年人的“专利”，听力损失日趋年轻化，全球至少有11亿年轻人存在因不良用耳习惯而带来听力损失的风险。很多年轻人生活压力过大、精神过度紧张、情绪波动较大，这些都可能是耳聋的诱发因素。特别需要提醒的是，耳机这类电子通信设备的最大分贝可达115分贝，如果不注意适当间歇，极有可能造成耳聋。即使耳机的音量并不大，长期使用入耳式耳机对人们的听力仍然会产生一定的损害。 观海新闻/青岛早报记者 杨健 图为本报资料图片



## 99%鼾症未获治疗 内镜下可微创治愈

打鼾是一种普遍存在的睡眠现象，不少人对打鼾司空见惯，还有人把打鼾看成“睡得香”的表现。其实，打鼾是身体健康的“强力破坏者”。近五年来，市民赵宇(化名)常常出现白日犯困、疲乏、健忘、注意力差等表现，开始以为是劳累所致，并未把这些症状放在心上，直到家人告诉他，他夜间睡眠鼾声很大，并且有呼吸短暂停止的现象，他才意识到问题的严重性。

为了解决困扰，他来到青岛市市立医院本部耳鼻咽喉头颈外科就诊，逢明杰主任对患者进行了专科查体及相关睡眠监测、影像学检查，初步诊断为患有因鼻腔气道狭窄导致的“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”(简称“鼾症”)。在完善相关术前检查后，逢明杰为赵宇进行了针对性鼻内镜微创手术，短短几十分钟的手术时间，术后治疗效果立竿见影，赵宇白天曾疲乏健忘的诸多问题也自然消失了。

逢明杰提醒，“鼾症”俗称打呼噜，是一种对人体有严重潜在危害的疾病，可对心血管疾病造成不同程度、不同方面的危害，然而现在99%的鼾症患者由于认识不足而未得到有效治疗，直到出现全身症状时，才后悔莫及。当患者患有严重的鼾症且保守治疗不起效时，需要考虑接受手术治疗。随着微创医疗的不断革新，很多鼾症手术可以在内镜引导下微创治愈。鼻内镜手术通过高清摄像系统，更加精准地对病变部位进行操作，从而更快结束“战斗”，缩短手术时间。



## 秋分时节养心肺 四类穴位可常按

上周迎来秋分节气，中医认为“春夏养阳、秋冬养阴”，自秋分起，正是我们平衡阴阳、滋补调养的好时机。海慈医疗集团本部心血管一科迟伟峰副主任医师介绍，除了注意饮食、运动、起居外，还有四个重要穴位，每日按揉十分钟，有助于调养心肺，健康养生。

- 1、鱼际：手太阴肺经的荥穴，有清泻肺热、利咽止痛的功效。现代研究发现该穴位有平喘作用，可改善肺功能。
- 2、足三里：足阳明胃经的合穴，有生发胃气，燥化脾湿的功能，是调理脾胃和保健的要穴。
- 3、内关：手厥阴心包经，有宁心安神，理气止痛的功能，可以治疗心胸胃疾病，对心率有双向良性调整作用。
- 4、涌泉：足少阴肾经，有滋补肝肾、强壮保健的作用。可以治疗肝肾阴虚诸症、肺系疾病，如头晕、失眠、咳嗽等，可以按揉配合穴位贴敷，效果更佳。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

/ 健康贴士 /

## 老年性耳聋可以自测

葛洪洲介绍，听力筛查是及早发现、及时管理听力损失的有效方法。对中老年朋友来说，日常生活中养成好习惯预防老年性耳聋尤为重要。例如，安全用耳，避免使用过硬的工具挖耳勺、发夹等掏耳朵，以防损伤耳道皮肤或鼓膜造成感染而影响听力；积极治疗感冒、鼻炎、鼻窦炎等，避免使劲擤鼻涕，避免病菌进入中耳腔引起急性中耳炎；戒烟戒酒，避免熬夜、疲劳；避免噪音的长期刺激。此外，老年人要特别注意营养，避免高血脂，保持血管弹性。

以下自测老年性耳聋的方法，也可参考，有需要时应及早去医院就诊：1、在正常音量下看电视会听漏一些词语；2、鸟叫声听不见了；3、面对面交流时经常打岔或要求对方重复；4、在人