

每晚入睡戴耳机超4小时 35岁邱女士老感觉耳朵“闷闷的”

舟山医院耳鼻咽喉科主任胡光维：警惕听力损伤，戴耳机要遵循“两个60”原则

□记者 姚舜好 文/摄

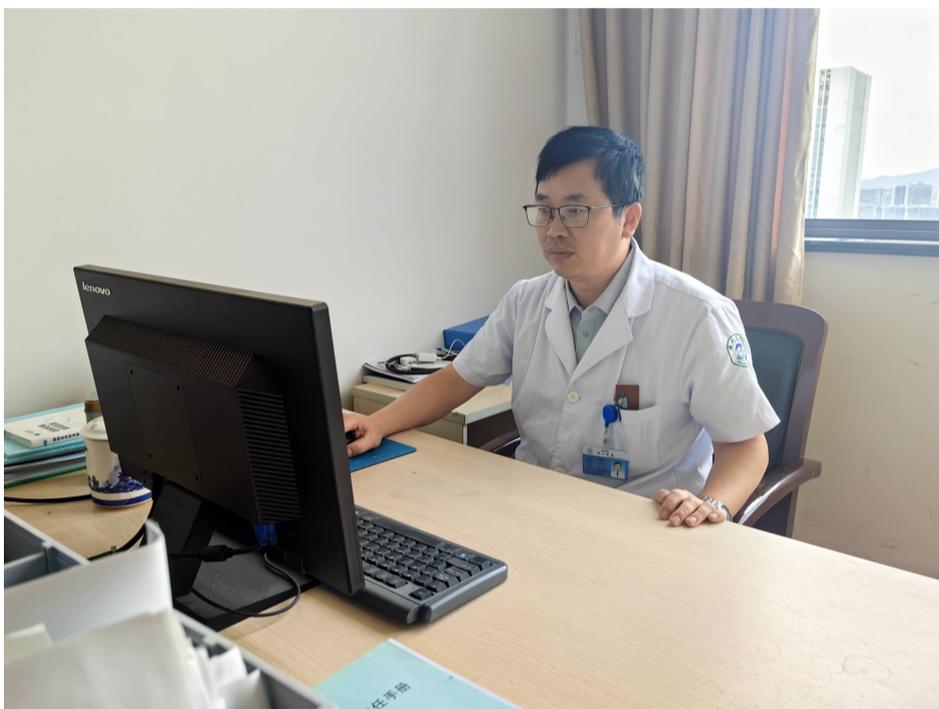
“

最近,35岁的市民邱女士(化名)老觉得耳朵听声“闷闷的”,偶尔还会出现耳鸣。到医院就诊,她被检测出高频听力有所下降,罪魁祸首可能就是她每天入睡戴耳机超4小时。

在数字化时代,耳机逐渐成为人们生活中不可或缺的物品之一,无论是通勤途中聆听音乐,还是工作时隔绝外界干扰,它都在一部分人的生活中扮演着重要角色。然而,随之而来的听力健康问题也逐渐引发关注。

“高音量、长时间用耳机会对听力造成一定程度的损害,我们用耳机一定要遵循‘两个60原则’,即音量不要超过手机音量的60%和使用时间不要超过60分钟。”舟山医院耳鼻咽喉科主任胡光维表示。

”



听力损伤多不可逆,用耳机要注意

因戴耳机引起的听力损伤经常会被人忽略,因为这种听力下降并不明显,大多是4000Hz和6000Hz左右的高频段听力下降,不会影响日常交流。

“患者对声音的辨识度会有一定程度下降,有的会觉得耳朵听声音有点闷闷的,或者出现耳鸣,这些症状都提示可能出现了听力损伤。”胡光维说。

需要注意的是,这种听力损伤大多是内耳毛细胞或听觉神经损伤引起的,内耳毛细胞负责将声波转化为神经信号,一旦因噪声、衰老或药物毒性死亡,无法再生。例如长期处于高噪声环境(如工厂、耳机音量过大)导致的噪声性聋,或老年性聋,均属于此类不可逆损伤。

胡光维表示,要预防这种听力损伤,在使用耳机时需要遵循“两个60”原则,“一是音量不要超过耳机或手机音量的60%,二是使用耳机的时间不要超过60分钟,要注意休息。”

“除了可能引起听力下降,长时间戴耳机还可能引起耳道感染。”胡光维表示,“尤其是入耳式耳机,佩戴起来会压迫到耳道,对局部供血是有一定影响的。再加上耳朵被封住之后,耳道里的湿度会比正常耳道高,容易引起细菌和真菌的滋生。”

目前,市面上流行的耳机主要有入耳式、头戴式和骨传导式。相较于入耳式耳机,头戴式和骨传导式耳机对耳道卫生的影响较小,另外这两种耳机能达到的声压也低于入耳式耳机。

胡光维提醒市民,无论是哪种耳机,长时间使用和过大的音量,还是会损伤听力。要避免在睡眠时使用耳机,这会造成听力疲劳,也会影响睡眠效率。非要听的话也要将音量调低,最好能定时关闭。

除了主动戴耳机,日常也要避免长时间暴露在噪声环境中,长期接触85分贝以上噪声需佩戴降噪耳塞,如果无法消除环境噪声,可以尝试增添居住场所的隔音设备。

熬夜、不良情绪、病毒感染等可能引发突发性聋

除了耳机使用不当,突发性聋也是人们可能面临的一大听力危机。突发性聋又称特发性突聋,通常指在72小时内出现的、原因不明的听力下降。患者一般没有耳部传音结构的明显破坏,主要临床表现为单侧听力下降,可伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等。

“我们接诊过一些年轻人突发耳聋,造成突发性聋的原因有很多,可能与病毒感染有关,也可能是因内耳血流不畅有循环障碍,或者发生了内耳血管痉挛。另外,情绪压力比如长期焦虑、熬夜失眠以及使用耳毒性药物,如庆大霉素也可能引发突发性聋。”胡光维介绍,很多突发性聋无法明确病因。突发性聋属于耳科急症,72小时内是黄金治疗期,若出现单侧或双侧听力骤降、耳鸣、耳闷胀感,需立即就医,“突发性聋的治愈率与起病急慢和严重程度有关,预后效果还与耳聋发生的频段有关,一般发生在低频段的听力下降恢复效果要好于高频段,但总体来讲都是越早治疗越好。”

减少听力损伤的发生,日常我们可以做哪些事呢?

胡光维表示,日常保养耳朵需注意清洁、防护、干燥,减少噪声暴露,如出现不适要及时到医院检查,“不要太频繁掏耳朵,掏耳朵的时候不要掏太深,避免用一些尖锐的物品掏耳朵。另外,高血压、糖尿病等慢性疾病也可能影响内耳供血,加速听力衰退,吸烟、喝酒这些会影响供血的不良习惯,也要尽量戒除。”

延伸阅读

老年性耳聋 要戴助听器吗?

年纪渐长,老人的听力会缓缓减弱,市民程女士最近就发现,自己82岁的奶奶反应力明显下降了,“以往门铃响起,她能迅速反应,现在却毫无动静。我日常跟她说话,也得凑近且提高音量。”

“老年性耳聋是人体衰老的正常表现,随着年龄增长,人的内耳毛细胞、听神经及血管会逐渐退化,导致听力渐进性下降,影响老人的生活质量。”胡光维表示。

那么,出现老年性耳聋的症状,需不需要戴助听器?如果要戴,又该怎么选?

胡光维建议,老年人出现耳聋后,可以先经过听力检测和评估确认听力损失的类型和程度,依照个体情况选择佩戴助听器,“老年性耳聋往往是神经性或混合性耳聋,药物治疗效果不明显,而助听器可以起到放大声音、过滤噪声的作用,对于改善老年人生活质量,避免因听力衰退引发社交孤立、认知下降等问题来说是比较有效的。”

如果不确定自己适不适合戴助听器,可以先试戴,如果效果不佳,进行人工耳蜗手术也是一大选项。“目前,人工耳蜗手术的价格比起早年动辄需要三十来万元已经大幅下降了,一般五六万元就能做。老年性耳聋与先天性耳聋的干预存在差异。先天性耳聋患儿需从头学说话,而老年人术后无须语言康复训练,适应期更短。”胡光维说。

至于如何选择助听器,胡光维表示,可以结合自己佩戴的舒适度和经济条件进行选择,“目前,市面上的助听器有骨导式和气导式,按使用方法分有耳背式、耳内式和耳道式等,老年患者可以根据使用的舒适度、对听力的提升度作选择。”