

第二十五个全国爱耳日 科技“照亮”听力世界 爱耳行动筑梦未来

记者 袁伟鑫 通讯员 胡斌莲

2024年3月3日是第二十五个全国爱耳日。今年,区残联以“科技助听,共享美好生活”为主题,广泛开展全国爱耳日宣传活动,进一步推进健康奉化建设,增强全社会听力残疾预防意识和预防能力,有效减少、控制听力残疾的发生。



什么是听力障碍?

听力障碍俗称耳聋,是指各种原因导致人听觉困难,听不到或听不清环境声及言语声。其程度包括轻度(听谈话声有困难)、中度(听大声说话有困难)、重度(对着耳朵大声喊只能听到几个词)、极重度(对着耳朵大声喊也听不到任何词)四种程度。听力障碍会直接影响人们的生活、工作和学习。对于儿童而言,可影响其语言能力的发展,严重者

可因聋致哑。

如何预防听力障碍?区人民医院耳鼻喉科副主任医师李张员表示,根据听力障碍发生的病因、患病人群,可以采取不同的预防措施,杜绝听力障碍或者减少听力障碍的发生。“如果家族中有耳聋成员,要引起重视,可进行耳聋基因诊断确诊是否为遗传性耳聋,以采取措施避免其他成员出现耳聋。孕妇孕早期应

加强营养、减少感染,孕期应尽可能避免使用耳毒性药物,高危孕妇还需加强自身及胎儿监测,以避免新生儿发生听力障碍。”李张员说,中耳炎是导致听力障碍发生的一大因素,要积极预防和及时治疗中耳炎,防止污水、异物进入外耳道,不要随意掏耳,注意耳部卫生。一旦发生中耳炎,要及时就医。

李张员提醒,在日常生活中,要尽量

远离噪声或减少噪声暴露时间,预防噪声性耳聋。老年人应建立健康的饮食、生活习惯,积极治疗高血压、糖尿病、高血脂等慢性病,预防老年性耳聋。要谨慎使用耳毒性药物,预防药物性耳聋。如果发现听力障碍,要及时在专业康复机构进行听力康复训练和适配助听辅具,减轻听力障碍程度。

日常如何保护听力?

如何在日常生活中保护听力?李张员表示,比如在听歌时,不要长时间佩戴耳机。佩戴耳机时,建议不要超过整体音量的60%,连续佩戴耳机不要超过60分钟,每隔一小时需要休息,尽量不要在嘈杂的环境下佩戴耳机,不要单耳佩戴耳机,头戴式耳机比入耳式耳机的伤害小。

李张员提醒,不要过多掏耳朵。耳朵本身有自洁功能,可将耳道内的耳屎

通过咀嚼、张嘴等方式自行排出。打电话要控制时长。一般情况下,打电话时间不要超过3分钟。

噪声环境是影响听力的不利因素,长时间待在噪声环境下,会导致耳蜗外毛细胞和内毛细胞损伤或丢失,造成永久性听觉阈值移动。“一旦发生永久性听觉阈值移动,听力就会无法恢复。要少去高分贝场所,如一定要去,要用耳罩、

海绵耳塞保护听力,且不要长时间待在里面。”李张员表示,日常洗头洗澡时要注意,如果有水进入耳道,可以用干燥的棉签吸干水,以免耳部感染引发外耳道炎。尤其是喜欢游泳的人,在游泳前准备好游泳耳塞,以免“游泳耳”。

李张员还提醒,不当的擤鼻涕也会影响听力,因为鼻腔后部与中耳腔通过咽鼓管相通,擤鼻涕不当会将鼻腔内分泌物驱

入中耳腔,从而引起中耳炎。所以,擤鼻涕时应注意手指只能压住一侧鼻翼,再擤出另一侧鼻涕,切勿同时捏住两侧鼻翼而用力呼气。另外,击打头部、耳部也会影响听力,尤其是用手拍打耳部。击打可能会引发听力损伤,手掌拍打耳部还可能会导致鼓膜破裂。进行定期听力检查可及时查出听力问题并及时干预,减少听力损失对自身的伤害。

为何要使用助听器?

听力损失得不到解决,会对生活的许多方面产生负面影响。自然界的声经过人的耳朵传到鼓膜、听小骨、内耳耳蜗,最后经过听神经传到大脑听觉皮层,其中任何一部分出现问题,就会引起听力下降。刚开始出现听力下降时,要及时去医院就诊,确定病因积极治疗。治疗结束听力未恢复正常的可以考虑使用

助听器及人工耳蜗。

“助听器的工作原理包括以下几方面:一是麦克风声音收集(将声音信号转变为电信号);二是助听器芯片数字化处理(对助听器各项参数进行调节);三是助听器喇叭输出(将电信号转变为声音信号传入耳朵)。”我区一助听器机构选配工程师毛东杰表示,助听器按外观可

以分为耳背式、耳内式。耳背式助听器有更多操作按钮,功能和功率强大,具备蓝牙功能,可以充电,防水性更好;耳内式助听器分为耳道式、深耳道式、隐形超小型助听器,优点是小巧、隐蔽,美观性好,剧烈运动不容易掉。

毛东杰表示,助听器是一个精密电子原件,平时要注意防摔、防潮,定期去

专业助听器门店保养;每天睡觉取下,打开电池门,放入干燥管内;洗头、洗澡、下雨天尽量不要带;在医院做CT、磁共振时取下来放外面。如果是油性耳朵,平时可以用酒精棉花定期清理耳道,保持耳道清洁。

通讯员 胡斌莲

近年来,区残联积极开展听力障碍精准康复服务行动,听障儿童通过现代科学技术补偿或重建听力后,经过专业康复机构听觉康复或言语矫正,建立“听”“说”能力;听障成人通过佩戴助听器等辅具补偿残余听力,有效改善沟通能力。面向听障儿童开展人工耳蜗机子、处理器升级和听力言语康复训练等补助。2008年以来,人工耳蜗机子和处理器升级补助达30余人,共计135万元,每年听障儿童康复训练补助10余人达20万元,每年助听器等辅具适配60余人达5万元。

听力障碍如何申请残疾人证?

各种原因导致双耳不同程度永久性听力障碍,听不到或听不清周围环境和言语声,以致影响日常生活和社会参与,以较好耳平均听力损失程度进行评定。需提供近期声导抗、电测听和听觉诱发电位报告单等相关病情资料,带身份证可向户籍所在镇(街道)残联提出申请听力残疾人证或在浙里办App提出申请听力残疾人证,经评定医生评定残疾程度符合残疾评定标准的,方可取得残疾人证。

区残联康复部相关负责人表示,听力残疾人可享受精准康复政策,18周岁以下在定点机构康复训练补助2400元/月(最高24000元/年)。18周岁至60周岁在定点机构康复训练,一次性补助不超过18000元/年(1500元/月)。同时,18周岁以下未享受免费安装或未接受人工耳蜗捐赠项目,自费植入人工耳蜗的听力残疾儿童,最多补助人工耳蜗机子费70000元。如耳蜗机子植入时全自费且满8年的,处理器升级最多补助58000元;机子植入时全免费或部分补助满8年的,处理器升级一次性补助30000元。植入人工耳蜗或佩戴助听器的,购置FM助听器套装一次性补助单耳5500元、双耳8000元。

另外,区残联根据残疾人需求给予适配相应的辅助器具,如助听器、振动闹钟、手写屏等,结合辅助器具的品目给予全额或部分补助。

区残联精准服务 让听力障碍者重回「有声」世界

付诸行动!
关爱儿童成长
他们是未来的希望