

今天是全国爱耳日 耳机成年轻人听力下降的主因

直播

使用耳机应遵循“60-60”原则

耳鼻喉科专家杨有雄做客甬上名医大讲堂

3月3日是全国爱耳日。根据世界卫生组织公布的一组数据,目前全球12-35岁的年轻人中,有约11亿人面临着不可逆转的听力损失风险。

3月2日上午10点,宁波市医学会耳鼻咽喉头颈外科分会副主任委员、鄞州区第二医院副院长杨有雄做客甬上名医大讲堂直播间,围绕如何保护耳部健康进行了科普。

数字“3”形似耳朵 爱耳日由此而来

今年全国爱耳日的主题是“关爱听力健康,聆听精彩未来”。关于爱耳日的由来,杨有雄在直播中讲了一个很有意思的故事。

1998年,经中国残联、原卫生部等10个部门共同商定,将每年3月3日定为全国爱耳日。“因为数字3形似人体的耳朵,更加生动、形象,也便于记忆、传播。”杨有雄说。2013年3月,世界卫生组织又将中国爱耳日确定为国际爱耳日。

人类的耳朵由三部分构成,分别是外耳、中耳和内耳,这三个部分精密协作、缺一不可。外耳和中耳的主要功能是传导声音,内耳的主要功能是感受声音并通过神经向大脑的听觉中枢传导,然后就产生了听觉。

人体是如何听到声音的?杨有雄解释,声波通过声音传导至耳廓,通过外耳道引起鼓膜震动,鼓膜带动中耳室内三块听小骨互相机械运动,最后一块听小骨的运动带动了内耳耳蜗内液体流动产生电信号,刺激听神经获得听力,这是一个声波-机械运动-电信号的过程。

除了空气传导,骨头也可以传导声音,颅骨振动将声音传至内耳,同样能听到声音。

中耳炎也会找上 新生儿和儿童

新生儿也有可能得中耳炎,这与新手妈妈错误的喂奶姿势有关。

有些妈妈会让宝宝平躺在床上喂奶,由于鼻子和耳朵是相通的,靠咽鼓管连接,新生儿躺着喂奶时,奶水会从鼻子流到耳朵里,引发感染。因此,杨有雄建议,喂奶时最好把宝宝抱起来,或者在宝宝身下垫个枕头,保持头高脚低、倾斜的角度。

另外,低龄的小朋友也很容易得中耳炎,往往伴随着上呼吸道感染而来。当上呼吸道感染出现鼻塞时,可能导致急性咽鼓管功能障碍以及咽鼓管黏膜肿胀。正常情况下,中耳腔可以分泌液体,然后这些液体通过咽鼓管从鼻咽部排出。但当孩子存在呼吸道感染,或者鼻炎发作期时咽鼓管开放就不顺畅了,中耳腔积液就无法顺利引流,这时细菌就会诱发急性感染。

杨有雄说,由于儿童咽鼓管不同于大人,儿童的又粗又直,而大人随着发育咽鼓管变得细长、有角度,所以儿童更容易引发中耳炎。



杨有雄(左)做客甬上名医大讲堂。

耳屎有保护作用 采耳要注意干净卫生

在直播中,杨有雄聊到了时下流行的一种休闲减压方式——采耳。其实,耳屎(耵聍)的存在具有一定的保护作用,能防止细菌等直接从耳道进入。

我们日常说话、咀嚼,这类面部关节运动就会将耵聍排出,不需要另外处理。如果自己感觉耳朵痒痒的,用干净的棉签稍微清理一下也是可以的,但是要保证工具的卫生。否则可能导致交叉感染而造成外耳道细菌或者真菌感染,处理起来比较麻烦。

杨有雄建议大家避免在卫生较差的场所进行采耳,如果出现耵聍栓塞造成听力下降、耳朵闷、不适感,可以到医院由专业人士处理。

耳机成听力下降主因 应遵循“60-60”原则

在直播评论区,有网友留言咨询:“不同的耳机是不是对听力有不同的影响?日常使用耳机要注意什么?”

杨有雄说了一组数据:2021年世界卫生组织公布,目前全球12-35岁的年轻人中,有约11亿人面临着不可逆转的听力损失风险,而个人音频设备音量过大是造成听力下降的主因。

长期不恰当使用耳机会让感应听觉的毛细胞受到损伤,甚至死亡,导致发生不可逆的听力损失。他建议,使用耳机应遵循“60-60”原则,即一次使用耳机的时长不超过60分钟,音量不超过最大音量的60%。

避免使用入耳式或质量不好的耳机。

避免长期在噪声中使用耳机,比如公交车、地铁、健身房等公共场所。由于这些场所的环境声音很大,在使用耳机时往往会不自觉地提高耳机音量。

避免睡觉时使用耳机。有些朋友喜欢伴着音乐入睡,不知不觉中,耳机中的音乐播放了一整晚,而我们的耳朵也工作了一整晚,增加了听力损失的风险。

记者 陆麒雯

病例

35岁的她 听力比六七十岁的人还差 慢性中耳炎一定要早诊早治

“现在听得真清楚,像自己有了顺风耳一样!”35岁的小王最近感觉身边所有的一切都变得不一样了,因为患中耳炎导致鼓膜穿孔、听小骨损坏,她的听力严重受损,多年来一直像蒙在鼓里生活。接受了双耳微创手术后,她恢复了正常听力。

因为疾病等原因,不少患者丧失了用声音感知世界的的能力,慢性化脓性中耳炎就是最常见的一种。专家提醒,慢性中耳炎一定要早诊早治,避免出现严重后果。

多年前的中耳炎,让她出现严重耳聋

小王只有35岁,但她的听力比六七十岁的老人还差,而且这几年一直在走下坡路。她的病因,要从小时候说起。

小王生长在农村,小时候经常在河里玩,耳朵进水后导致感染,出现耳痛、流脓等症状,但当时家里的经济条件有限,家长也没特别重视,未得到及时治疗。参加工作以后,一旦感冒、疲劳或者是耳朵不慎进水,小王的耳朵就会流脓。因为儿时的经历,她也没有把这放在心上。直到最近几年,小王感觉听力越来越差了。

到医院检查,医生发现小王的两侧鼓膜穿孔,双耳的听力损失已经达到重度,而且医生告知,因为炎症反复发作,她耳内里的听小骨——人体最小的骨头可能遭到了损坏,目前最好的方法是接受手术治疗,有希望不再流脓,并且恢复听力。

一听说手术需要在耳朵周围留下切口,还要剃掉部分头发,连打针都怕的小王犹豫了。

医生为她修补鼓膜、重建听骨链

一边是亟待挽救的听力,一边是对手术的恐惧,小王备受煎熬。机缘巧合,她了解到可以通过微创的方式来解决这些问题,于是她找到了宁波市医疗中心李惠利医院的张建主任医师,决定试一试。

“我先为她做了一侧耳朵,在耳内镜下用钛合金听小骨替代她损坏的听小骨,并且修补好鼓膜,手术后第2天她就感觉听力明显提升。”张建说,耳内镜的手术器械直径只有3毫米左右,手术像在“螺蛳壳里做道场”,需要有良好的显微外科基础的耳科医生才能胜任。

3个月后,小王接受了另一侧耳朵的微创手术。如今,她感觉自己所处的世界都不一样了,一些很微弱的声音也能感知到。

耳朵出现问题要及时就诊

张建介绍,慢性化脓性中耳炎作为耳部常见疾病,虽不致命,但很多患者深受其苦,反复耳流脓、渐进性听力下降,甚至可能出现面瘫、头晕、头痛、脑膜炎等。手术清除病灶,修补鼓膜,重建听骨链是有效根治并提高生活质量的手段。随着技术的进步,绝大多数都可以行耳内镜下微创手术。

他提醒大家,预防中耳炎要戒除不良习惯,如用力擤鼻;采用正确的喂奶姿势,喂奶后应将小儿抱起,头竖直;还要预防鼓膜外伤,如已有外伤记住游泳或洗脸时千万不要进水,否则造成感染流脓,迁延不愈;不要经常掏耳朵,耳内不慎进水应将耳朵朝下,助其自然流出;得了急性中耳炎要及时彻底治疗,不留后患。

记者 孙美星