

# “嘿，耳朵，你听得到吗？” “一老一小”人群的听力障碍别忽视

南国都市报3月3日讯(记者王洪旭 实习生吴旭冰 文/图)今年3月3日是第25个“全国爱耳日”，今年的主题是“科技助听，共享美好生活”。3月1日，海南省残联和海南省人民医院联合开展“爱耳日”大型义诊及科普宣教活动，并为20名患者免费提供人工耳蜗调试及听力检查。

当前，科技进步为听力障碍患者带来哪些帮助？生活中，要注意哪些损害听力的行为？如何保护耳朵呢？现场，记者采访了海南省耳鼻咽喉头颈外科专家，为大家答疑和科普。



“爱耳日”大型义诊及科普宣教活动现场。



## 爱耳护耳 做好这6点

临床上常见的耳朵疾病有外耳道炎、中耳炎、突发性耳聋，先天性耳聋以及老年性聋。

那么，日常生活中如何爱耳护耳呢？赵质彬医生建议注意以下6点：

1. 先天性聋多与遗传因素有关，目前没有药物治疗，注意要早发现早诊断早干预。
2. 像一些炎症引起的外耳中耳炎，平常要注意，不要随便去挖耳朵，增强体质，避免感冒。
3. 避免长期接触噪声，比如成年人使用耳机要注意音量和时长，正确使用耳机，遵守“60-60-60”的原则，即音量控制在最大音量的60%以内，连续听的时间控制在60分钟以内，外界声音最好不要超过60分贝。此外，最好每隔半小时拿掉耳机，让耳朵适当休息。此外，少到KTV等娱乐场所，不要长时间接电话。
4. 因年龄因素听觉器官退化无法避免，但平时要注意健康的生活方式，合理饮食，防止高血压、高血糖、高血脂等。
5. 尽量避免使用耳毒性药物。
6. 不熬夜，学习工作压力不要太大，减少突发性聋发生，一旦发生及时救治。



看视频学护耳知识

### 出生后查出听力障碍 植入人工耳蜗重获新“声”

义诊现场，今年6岁多的小言来做耳蜗调试和听力复查，经医生检查，如今他的听力正常、能正常交流。

经了解，小言出生时，做新生儿听力筛查，双耳均未通过，医生初步诊断为听力障碍。小言的父亲说：“小孩出生的时候，听力筛查没有过，对声音没反应，我们先后做了4遍听力检查，一直有问题。”

海南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任、主任医师赵质彬表示，当时通过新生儿听力筛查及早发现小言听力异常，并告知家长定期跟踪听力检查，3个月就确诊为双耳重度聋，6个月及时助听器干预，并向省卫健委申请了海南省听力障碍康复救助项目，1岁时小言在省人民医院接受一侧人工耳蜗植入术。

小言术后正常开机并开始听力言语康复训练，效果不错。2023年小言又接受了省残联救助做了另一侧人工耳蜗植入手术。赵质彬表示，双耳植入人工耳蜗后，实现了双耳聆听效果，吵闹环境下听得更清楚，说话清晰度变得更好，目前跟正常小孩没什么区别，已正常说话和上学。

“小的时候，我们叫他都没有反应，经过手术和康复后，现在能听得到，说话也正常，能正常交流。”小言的父亲说，小

孩戴上耳蜗情况下跟正常人没有区别，现已上小学。

专家提醒，人工耳蜗植入术后的孩子们，平常注意不要做跳高等剧烈运动，避免头部碰撞，以免损坏人工耳蜗植入体，有些旧款人工耳蜗不要到强磁场的地方，平常也要注意定期保养耳蜗。

### 借助先进科技手段 听障儿童可早发现早干预

“小言的救治是听障早发现早诊断的一个典型例子，及时干预康复效果好。”赵质彬表示，先天性听力障碍是人类最常见的出生缺陷，也是最主要的致残原因之一。据相关研究，新生儿听力损失的发生率约0.1%-0.3%，儿童听力障碍会影响言语发育，严重者导致聋哑，给社会和家庭带来沉重负担。

当前，随着科技发展，为听障儿童带来很多帮助。赵质彬表示，通过先进科技手段进行听力筛查和耳聋基因检测，实现听障儿童早发现，早干预。在治疗方面，有先进助听器，骨桥，人工耳蜗植入术、人工听觉脑干植入技术，最新还研究出耳聋基因治疗技术。这些都体现了科技发展，为听障朋友共享美好生活。每年3月3日开展“爱耳日”义诊活动，目的也是让老百姓知道如何保护听力，防止和减少听力残疾的发生，一旦出现听力问题，要及时就医，

早期发现，及时干预。

### 不要忽视老年人听力损失 听力下降及时就医干预

目前，解决听力障碍问题的重点是“一老一小”，儿童从早发现到早诊断早治疗，基本上已经做到聋而不哑；然而进入老龄化社会，老年人听力障碍最容易被忽视的，且这个人群的数量逐渐增多，需要重视起来。

老年人听力障碍有什么危害呢？赵质彬表示，首先，老年人听力障碍会影响交流，他一旦交流困难，就不愿意跟周围人去相处，慢慢地变得自卑、焦虑，甚至有些抑郁；其次，听障老年朋友的避风险能力下降，比如在外面街上走，听不到汽车的喇叭声等，无形中增大了安全风险；第三，最近的研究发现，老年人听力障碍后，会导致认知能力明显下降，易出现老年痴呆，因此不要轻视老年性听力障碍。

老年人听力障碍如何发现呢？赵质彬表示，老年朋友周边的亲人，如果发现老人说话声音很大或者平常看电视时声音开得很大，那么这个时候就要考虑他的听力可能有问题了。建议及时到医院做听力检查，或者从手机上下载一些听力测试软件，自己测试一下听力是否下降。一旦发现下降及时就医，必要时可配备助听器，对极重度听障患者可以做人工耳蜗植入术。

## 海南开展爱耳日科普宣传教育活动

南国都市报3月3日讯(记者韩星)今年3月3日是我国第25个爱耳日。为更好地普及听力健康知识，提高人民群众爱耳、护耳意识，当天，海南省手语协会联合海南医学院第一附属医院、海南省第五人民医院和海南省聋人协会举办爱耳日科普宣传教育活动，邀请医生科普护耳知识、手语教师教授就医相关手语、听障人士参与就医体验互

动，搭建医护人员与听障群体之间的交流桥梁，深化双方的理解，推动社会对听障群体的关注。

“我可以通过读唇来了解别人说话的内容，但现在医院里医护人员都戴着口罩，交流起来只能靠打字，效率不高，而且有时候很难准确沟通。”“有时候我会拜托会手语的朋友和我一起去医院，但这种通过别人的表述，很多意思转来

转去就没那么准确了。”“我是先天耳聋，听不到别人说话，因为腰痛去医院检查，拍了CT显示没问题，但我还是很痛，不知道该怎么办。”……在分享交流环节，多位听障人士讲述了自己在就医过程中存在的不便和困难。

为助力听障群体无障碍就医，活动现场，海南省手语协会的手语老师开展以就医为场景的主题手语教学，

包括医院服务用语、医疗术语、就医对话等，旨在提升医护人员的沟通技能，进而提升医疗机构对听障群体的服务质量。

今年爱耳日的主题是“科技助听，共享美好生活”。当天，参与活动的医护人员和听障人士通过远程视频手语翻译服务产品，模拟就医场景，感受科技带来的便利。