

爱护小耳朵， 守护孩童的“听”世界

海口医师给出“护耳指南”，快收好

关注全国爱耳日



南国都市报3月2日讯(记者 王康景)3月3日是全国爱耳日,今年爱耳日的主题是“健康聆听,无碍沟通”。耳朵是人类获取外界信息的关键器官之一,不科学不健康的用耳习惯将给耳朵带来伤害,不仅听力系统受损还会影响到人体其他系统的健康。从婴幼儿到成年人,如何更科学地保护耳朵和听力?海口医师来支招。

听力损失原因多种多样,听障成各类残疾之首

海口市妇幼保健院耳鼻咽喉头颈外科学科带头人、副主任医师钟准介绍,据世界卫生组织统计,全球约有4.66亿人患有残疾性听力损失,其中3400万是儿童。我国听力残疾人超过2780万,居各类残疾之首。许多听力损失是可以通过预防、早期干预和科学康复来避免或改善的。

“作为妇幼专科医院,我们尤其关注从孕期到儿童期的听力健康,因为这一阶段是听力发育的关键时期,也是预防听力问题的最佳时机。”钟准介绍,耳朵虽小,其结构却精密复杂,包括外耳、中耳、内耳,功能各不相同却缺一不可,组成的这套系统能感知20赫兹(如雷声的低沉)到20000赫兹(如蚊虫振翅)的声音,动态范围之大,灵敏度之高,让人造麦克风望尘莫及。人类耳蜗里有约15000个毛细胞,将机械振动转化为电信号,从而让听神经传入大脑听觉中枢,人们才能“听得见”,遗憾的是,这些珍贵的毛细胞一旦受损,便无法再生。听力损失可能发生在任何年龄,原因多种多样。

他表示,先天性因素方面,可能是父母携带致聋基因,或孕期感染风疹、巨细胞病毒等,围产期可能因为早产、低出生体重、缺氧、严重黄疸等问题,导致婴儿听力受损。在后天性因素方面,除了年老造成的听力自然生理退化外,患有感染性疾病脑膜炎、麻疹、流行性腮腺炎、中耳炎等可损伤听力;耳毒性药物如某些抗生素(如庆大霉素)、利尿剂、化疗药等可能损伤听力,使用需严格遵医嘱;长期处于高强度噪声环境,或一次性暴露于极强脉冲噪声(如鞭炮、枪声)也可损害听力。

“此外,不良的用耳习惯比如长时间大音量使用耳机、频繁掏耳朵、忽视耳部疾病等均可造成听力受损。”钟准说,须特别提醒的是,许多听力损失是缓慢发生的,早期不易察觉。如果发现经常要求别人重复说话;看电视、听收音机音量越开越大;在嘈杂环境中听不清对话;出现耳鸣(耳朵里总有蝉鸣、嗡嗡声);儿童对声音反应迟钝,语言发育迟缓等情况,就需要引起重视,及时就医。

儿童和孕产妇的听力该如何保护?

钟准表示,对于宝宝的听力,须从孕期开始呵护。首先是做好孕期预防,孕前进行耳聋基因筛查,尤其是有耳聋家族史的夫妇。要孕期避免感染,特别是孕早期(前3个月)是胎儿听觉器官发育关键期,要预防风疹、巨细胞病毒等感染。慎用药物,任何用药都应咨询医生,避免使用耳毒性药物。避免接触噪声和放射线,孕妈妈尽量不去KTV、演唱会等高噪声场所,避免接触工业噪声。

其次,要做好新生儿听力筛查,我国已普遍开展新生儿听力筛查,通常在出生后48小时至出院前完成初筛。初筛未通过或漏筛者,应在42天内进行复筛。复筛仍未通过,应在3个月内转诊至听力诊断中心进行诊断。确诊听力障碍的婴幼儿,应在6个月内尽早干预,包括佩戴助听器或进行人工耳蜗植入,并进行康复训练。早期干预对孩子言语发育至关重要,不要错过语言学习的黄金期(0-3岁)。

对于儿童听力的日常呵护,钟准建议,一是预防感染,婴幼儿咽鼓管短平直,易患上呼吸道感染诱发中耳炎,要注意保暖,增强体质,感冒后及时观察是否有耳痛、抓耳、发烧等症状。正确喂养,避免躺着喂奶,防止奶水经咽鼓管流入中耳;二是远离噪声,避免带儿童去高噪声场所(如广场舞大功率音响旁、鞭炮燃放点)。儿童玩具也需注意,一些发声玩具近距离可达90分贝以上,建议选择有音量控制的产品;三是科学用耳,不要给孩子使用耳机,尤其是长时间大音量。不要用棉签、发卡等给儿童掏耳朵,容易损伤外耳道或鼓膜。如有耳垢堵塞,请到医院处理。游泳、洗澡后,可用棉柔巾轻轻吸干外耳道口水分,避免污水进入;四是定期检查,即使新生儿听力筛查通过,儿童期仍应关注听力变化,尤其在入托、入学前,建议进行听力检查。发现孩子说话口齿不清、注意力不集中、看电视凑得很近,应及时就医。

对于孕产妇的听力保护,钟准表示,孕期和哺乳期女性体内激素变化,可能影响内耳微循环,部分人会出现耳鸣、听力下降。此外,产后疲劳、精神压力也可能诱发突发性耳聋。因此,准妈妈和新妈妈们要注意保证充足休息,避免熬夜;保持情绪稳定,避免过度焦虑;均衡营养,适当补充富含维生素B族、铁、锌的食物;避免使用耳毒性药物,如需用药务必咨询产科和耳鼻喉科医生。



图据新华社

爱耳护耳,从这些小事做起

对于广大群众如何做好听力保护,钟准表示,其实就在日常生活的点点滴滴中,他根据专业知识和从医经验总结了一份“爱耳清单”,建议人们从7个方面爱耳护耳:

- 耳机使用“60-60”原则:音量不超过最大音量的60%,连续使用不超过60分钟。尽量选择头戴式耳机,少用入耳式。
- 噪声环境中佩戴防护用品:在工地、KTV、影院等场所,可使用防噪耳塞或耳罩。
- 正确清洁耳朵:耳朵有自洁功能,耳垢会自然排出。如果感觉堵塞,请到医院由医生处理,不要自行用棉签掏挖。
- 谨慎用药:不随意使用抗生素,尤其是链霉素、庆大霉素等耳毒性药物,必须严格遵医嘱。
- 积极治疗耳部疾病:如出现耳痛、流脓、听力下降、耳鸣、眩晕等症状,尽早就医,不要拖延。
- 健康生活方式:规律作息,适度运动,控制血压、血糖、血脂,有助于延缓老年性耳聋。
- 给耳朵“放个假”:每天找个安静的时刻,让耳朵休息几分钟,听听自己呼吸的声音,感受宁静。

广告

SW 飞利浦助听器

声望听力 听见春天 礼献爱耳月

活动时间: 2026年3月1日-2026年3月31日

- ★ 预约定期测试听力、可视化耳道检查、真耳分析!
- ★ 每月开放服务日,到店立享配件焕新好福利!
- ★ 新一代AI3.0定制式助听器爱耳月震撼上市,体验预约中!
- ★ 指定助听器更可立享“免费延长保修期”服务!
- ★ 更多活动请联系当地验配中心或官网、官微查询!

海口龙华店: 0898-66780389 地址: 海口市龙华区龙华路58号华龙大厦一楼10号商铺
海口省医店: 0898-68624796 地址: 海口市秀英区美裕路10号佳禾苑飞利浦助听器
三亚中心医院店: 0898-88032057 地址: 三亚市天涯区解放路1154号海南省第三人民医院临街第B14号铺面

☎ 400-700-4331 网址: www.sw-tl.com 验配支持地址: 全国

奥迪康(上海)听力技术有限公司
 沪械注准20242190028
 沪械注准20242190004
 沪械广审(文)第290102-85468号
 *请仔细阅读说明书或在医务人员
 人员的指导下购买和使用。
 禁忌内容或注意事项详见
 说明书(广告)