

今年9月27日是第69个国际聋人日。据推算,我国约有2.2亿人患有听力损失,60岁以上人群听力损失现患率约为45%。不少老人在听力刚出现减退时往往选择忍耐,从听不清慢慢变得不愿交流、回避社交。那么,我们该如何正确使用耳护耳?

摘下耳机就耳鸣耳闷

或是耳朵发出“欠费提醒”

老人听力衰退或影响大脑认知能力

首都医科大学附属北京同仁医院耳科主任李永新表示,老人的听力衰退会影响语言能力,时间久了,会影响情绪和大脑认知能力,老人也变得易怒、不自信、脆弱,甚至出现焦虑、抑郁,表现出来就是脾气暴躁,不愿意沟通。

专家介绍,听力干预并不是只买一台助听器那么简单,要先做耳科与听力学评估,查明听力退化的原因。

助听器、人工耳蜗、远程麦克风等都有不同的适应人群,初期试戴时要有针对性地进行调试。随着年龄增长,听力有可能会变化,试用期过后半年或一年,需要常规复诊。

专家介绍,双耳听到信号传到中枢,中枢收到信号后会给耳朵提供神经营养因子。当信号传递受阻,大脑就无法分泌营养物质,耳朵会因为收不到营养物质而越来越差,陷入恶性循环。因此,要坚持佩戴助听器。

在安静的环境也要戴助听器,耳朵听到声音后传到大脑,让大脑决定这个声音是否重要。这个过程能让耳朵和大脑保持活跃,对老人来说很重要。

突发性耳聋年轻化趋势显著

不少人一觉醒来,单侧耳朵发闷、听东西模糊,常会误以为是上火、疲劳或是耳屎堵塞,想着休息一下就能好转。专家提醒,这种突发听力下降很可能是突发性耳聋,也被称作“耳中风”,属于耳鼻喉科急症,发病急、损伤不可逆。

突发性耳聋指突然出现的感音神经性听力损失,大多为单侧耳朵发病,几分钟到数小时内听力骤降,发病十分隐匿、进展迅速。除了听力突然下降,突发性耳聋还有典型预警信号,比如单侧耳鸣、耳朵发闷发胀,部分人群还会伴随头晕、恶心等症状。

临床数据显示,耳聋患者年轻化趋势显著,熬夜、高压工作、长期用耳机的中青年已经成为高发人群。长期高强度集中精力工作,会导致内耳循环出现问题,易出现临时缺血,甚至形成临时的血栓,就会出现突发性耳聋。

李永新介绍,突发性耳聋救治窗口期很短,最佳治疗时间为发病后72小时内。一旦发病要尽早到医院用药,否则治愈的效果会大打折扣。

年轻人听力损伤或是透支耳朵安全收听时长

地铁轰鸣、戴耳机追剧、健身房的动感音乐……各类噪声时刻环绕在我们身边。对不少年轻人而言,听力损伤往往不是突发巨响造成的,而是日复一日,不断透支耳朵的安全收听时长。

那么,如何正确用耳护耳?声音越大,安全暴露的时间就越短。声音强度每增加3分贝,建议暴露时间要减少一半。80分贝每周不超过40小时;85分贝每天不超过8小时;90分贝每天不超过2.5小时;100分贝每天不超过15分钟。

日常可记“两个信号”:在环境里必须提高嗓门才能对话,多半已在85分贝上下;摘下耳机后出现耳鸣、耳闷,就是耳朵“欠费提醒”。



制图:黄运敬(即梦AI)

保护听力 这些不良习惯要注意

1 过度使用耳机

专家表示,长期戴耳机会引发外耳道炎,尤其是在嘈杂环境下,若耳机音量过高,对内耳道造成的损伤也会加大。由于内耳毛细胞不可再生,这种损伤是不可逆的。

李永新介绍,戴耳机不仅是造成突发性耳聋的原因,也是年轻人听力受损的主要因素。不论哪种耳机,使用时都遵循“三个60”的原则:音量不超过60%;聆听时间不超过60分钟;周围环境噪声超过60分贝时,不建议佩戴耳机。

2 频繁掏耳

耳屎,医学上称为“耵聍”,是耵聍腺分泌的一种物质,有保护和杀菌的作用。上耳道的皮肤有纹理血管,经常掏耳朵会导致皮肤血管增生,使其通透性下降,容易患病。

此外,如果掏耳朵使用的工具不干净,还可能人为引入细菌,甚至让真菌长在耳朵里。如果觉得两只耳朵声音不一样,或者耳朵特别堵、有硬物但自己拿不出来,可到医院进行清理,一般的耵聍无需清理。

3 擤鼻涕方法不当

擤鼻涕时,切忌两个鼻孔一起用力,这样做会导致鼻腔内压力过大,鼻腔分泌物可能经过咽鼓管进入中耳,容易引起中耳炎。

正确的擤鼻涕方法:用大拇指轻轻压住一侧鼻孔,用力向外呼气,这时另一侧鼻孔的鼻涕便会擤出来,然后再进行交换。

(据央视新闻微信公众号)

深夜,关灯,躺下,手机屏幕的光映在脸上——这是不是你睡前的“最后一道仪式感”?但随即眼干、重影、头痛甚至失眠纷纷找上门。因夜间过度用眼导致的视力骤降、干眼症、偏头痛案例逐年攀升,且越来越年轻化。

睡前这样玩手机真的很伤眼

关灯玩手机 蓝光会不会损坏视网膜?

视网膜内存在含黑视素的内在光敏视网膜神经节细胞,对短波长的蓝绿色光较为敏感,并通过视交叉上核参与调节人体生物钟。刷手机产生的夜间光照会向大脑传递“现在仍是白天”的信号,抑制褪黑素分泌,提升大脑警觉度,造成入睡延后。

手机影响睡眠并不只是蓝光的作用。屏幕总亮度、使用时间、观看距离和使用时段都会影响进入眼内的光剂量;短视频、游戏、工作信息或情绪化内容还会提高心理唤醒水平。

关灯后长时间看手机,更容易出现眼干、流泪、视物模糊或重影,这类情况大多属于可逆的视疲劳。

单纯视疲劳、轻度干眼和暂时性调节紧张,通常可在停止近距离用眼、充分眨眼和休息后缓解。但出现单眼或双眼视力突然下降、休息后重影不消失、明显眼痛伴随头痛恶心、看灯光出现彩虹光圈,或是视野有闪光、固定黑影,请立刻前往医院眼科就诊。

手机“护眼模式”真的有用吗?

手机护眼模式或夜间模式通常会降低屏幕色温,减少短波蓝光比例,并可配合降低屏幕亮度。它能够减轻暗环境下屏幕的刺眼感,降低晚间进入眼内的短波光剂量。

但护眼模式不能防止眨眼减少,不能消除持续近距离调节和集合负担,也不能治疗干眼、屈光不正或眼位异常。目前也没有充分证据证明它能预防黄斑病变或其他视网膜疾病。

防蓝光贴膜或防蓝光眼镜对视疲劳的改善证据同样有限。有研究认为,防蓝光镜片在短期内可能不能明显减轻屏幕相关眼疲劳,对睡眠质量的作用也尚不确定。

因此,护眼模式、防蓝光产品可以作为辅助手段,但不能替代控制使用时长、拉远观看距离、放大字体、保留环境照明、定时休息这些基础用眼习惯。

网传的护眼法是否科学实用?

网上流传的“20-20-20法则”“眼药水缓解疲劳”,哪些真正适合睡前场景?

“20-20-20法则”是指每近距离用眼约20分钟,就看约20英尺(即6米)以外物体,至少20秒。它的主要作用是短暂放松调节、增加眨眼并打断持续近距离用眼。这是目前公认改善视疲劳、干预近视的行为方法,但近视由遗传与环境共同影响,降低近视发生风险,还需要配合充足户外活动、良好光照等多种健康生活方式。

眼药水只能润滑眼表,不能抵消熬夜、过近距离和长时间使用屏幕造成的负担。如果规范使用一至两周仍没有改善,应接受眼表、睑板腺、屈光状态及双眼视功能检查。

如何养成健康用眼习惯?

对于成年人,一个简单且容易执行的建议是:至少在计划睡眠前30—60分钟停止使用手机等发光屏幕。容易失眠、睡眠节律延迟或对光较敏感的人,可以提前至1—2小时。

如果必须在夜间使用手机,建议做到以下几点:不要关灯使用,保留柔和、均匀的环境照明;尽量坐着或半坐位使用,不侧躺;手机与眼睛保持约33—40厘米或更远,放大字体;屏幕亮度与环境相匹配,以不刺眼且能够清楚阅读为准。

儿童、青少年更重要的是增加白天户外活动,并避免过近距离、长时间连续用眼。

专家提醒,夜间玩手机带来的眼部和睡眠问题,并非“忍一忍就过去”的小事。与其依赖各种补救措施,不如从今晚开始,调整睡前习惯,放下手机,让眼睛和大脑真正“关机”,才是对健康最负责的睡前仪式感。

(据新华社微信公众号)