



健康科普

人为什会耳鸣

耳鸣是指主观上感觉耳内或头部有声音,但外界并无相应声源存在。耳鸣是耳科临床最常见的症状之一。耳鸣发病率随着年龄增长而增加,一般人群中17%有不同程度耳鸣,老年人耳鸣发生率可达33%。

耳鸣不能拖,早预防早治疗

耳鸣在临床表现上呈多样性,可单侧或双侧,可持续性存在也可间歇性出现,声音可以为各种各样,音调高低不等。

如果耳鸣只是一过性,持续时间很短,没有听力下降,可以暂时先观察。但如果耳鸣持续时间较长,就需要警惕及早就医。

临床上耳鸣多伴有耳聋或者不同程度的听力下降。听神经瘤、突发性聋、老年性聋、耳硬化症、梅尼埃病、噪声暴露、风湿性心脏病、甲状腺功能减退、甲亢、头颈部创伤、耳部感染、脑血管和心血管等疾病都可出现耳鸣的症状,所以寻找耳鸣的原因十分重要。

严重耳鸣不仅预示患者可能存在其他疾病,还会使患者产生程度不同的心理障碍,进而其睡眠、休息、工作效率等造成严重影响。

正经历耳鸣怎么办

掌握合理和科学的饮食方法。避免食用高脂肪类食物,忌肥肉、动物内脏,限制脂肪的摄入;多食富含蛋白质和维生素类食物,如瘦肉、豆类、木耳、蘑菇、各种绿叶蔬菜、萝卜、西红柿等;多食含锌食物,如鱼、牛肉、猪肉、鸡、各种海产品等;多饮牛奶,最好喝纯牛奶或无糖牛奶;常吃豆制品,如豆腐、豆芽、豆浆等。

养成良好的生活习惯。不吸烟,烟中的有害物质易损伤耳蜗而导致耳鸣耳聋;不长期饮酒,尤其是酒精浓度高的烈酒,酒精蓄积也可以损伤耳蜗而致耳鸣耳聋;戒除掏耳朵的习惯,掏耳可引起耳道和鼓膜损伤,有时还会引发感染,使听力下降;洗澡、洗头时防止水流入耳内,因为皮肤和鼓膜在水中浸泡,加上耳鸣的刺激,容易引起外耳炎,若原先有鼓膜破裂者,水进入耳内可引起中耳炎复发;在使用时最好不用塞入耳内的听器和过高的音量。此外,也要保持心情舒畅,避免过度忧郁、恼怒,以免肝火上扰而生耳鸣。

患伤风鼻塞时应及早治疗。患伤风鼻塞时若鼻内分泌物多时,应注意每次清理一侧鼻腔,切勿将左右鼻孔同时捏闭鼻翼,或用倒吸法后吐出分泌物,不可过分用力,以防分泌物通过咽鼓管进入中耳而引起分泌性中耳炎及出现耳闷耳鸣耳聋等症状。此外,如有上呼吸道感染,如鼻息肉、鼻窦炎、扁桃体炎、增殖体肥大等疾患时,应及时就治疗。

注意远离危险,保护耳部。远离噪音和爆炸现场,因为较大的噪音性耳聋。而爆震声会造成爆震性耳聋;避免使用耳毒性药物,如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等对听神经有毒害作用的药物;避免伤及耳部,耳部外伤可引起鼓膜破裂,造成听力损害。

坚持治疗,耐心治疗。耳鸣的治疗需要相当长的时间,不应因短时间内无法达到减轻或减除的目的而放弃、中断治疗。耳鸣的治疗中不应擅自加大药物剂量以求快速治愈,这种急躁的心理是治疗耳鸣的大忌。其次,盲目加大剂量,同时存在潜在的不可测得危险。耳鸣治疗不能单一依赖于药物,需要必要的心理疏导及综合治疗,中医治疗及针灸治疗都是可以选择的方法。耳鸣治疗的正确目的,并非要消除耳鸣,而是要消除由耳鸣所引起的心理等负面影响,保护听力及其改善生活质量。

耳,古称“窗窻”,《河间六书》称其为“听户”,在《温热经纬·余师愚疫病篇》称之为“龙葱”。耳为听觉器官,是清阳之气上通之处。耳,能将机械波(声波)转换成神经信号,然后传给大脑。经大脑处理后,就是我们听懂的话语、悦耳的音乐。今年是第二十二个“全国爱耳日”,今年的主题是“谨慎用耳,耳聪一生!”

关于爱耳日与听力保护,这些事情您可以了解一下。

1. 爱耳日的由来?

1998年3月,在政协第九届全国委员会第一次会议上,15名委员提出了《关于建议确立爱耳日宣传活动的第2330号提案》。后经中国残疾人联合会、卫生部等10个部门共同商定,确定每年3月3日为全国爱耳日。

2. 哪些人群属于听力障碍高危人群?

有家族性耳聋病史者;曾患其他耳部疾病病史,如中耳炎、梅尼埃病等;长期暴露于噪声环境中;有耳毒性药物应用史,例如卡那霉素、庆大霉素,以及一些抗癌药物;患有慢性系统性疾病,如高血压、高血脂、糖尿病。

3. 听力下降有哪些预警信号?

儿童。与孩子交谈时,孩子经常会问“什么”或“再说一遍”,或者表现出没有听懂的状态;孩子与人交谈的时候,有眼睛紧盯着讲话人嘴的习惯,有靠“唇读”的现象;孩子听声音喜偏头,或经常将手拢在耳后,以增大接收音量,注意单侧聋;在呼唤孩子时,孩子无反应或反应迟钝,对声源定位能力很差;发音不准确,讲话不清楚,语言发育迟缓;上课时注意力不集中,对老师提出的问题常常是答非所问;看电视时,离电视的距离很近,或喜欢将电视的声音开得很

大。成年人及老年人。在与别人谈话时,说话声音不自觉地提高,嗓门很大;对门铃、手机响反应慢,经常将电视、收音机等电器的音量开得过大,旁人或邻居感觉太吵,影响日常生活;经常要求对话者重复对话内容,并且不自觉地靠近对话者。别人问问题时,会出现答非所问的情况,造成尴尬;情绪上的变化:脾气变大,易暴躁甚至有抑郁倾向;不明原因的耳鸣;日常生活中,出现长时间或持续性的耳鸣。

4. 发现听力下降该怎么办?

大家都听过用进废退,当听觉器官由于各种原因无法正常听声时,听神经和听觉中枢接受的声音刺激也会越来越少,长此以往会导致对声音的处理能力减弱,进一步导致言语识别率的下降。对于老年性耳聋患者,主要的治疗策略就是佩戴一副合适的助听器,音频听力损失35至80分贝者均可使用助听器;听力损失60分贝左右佩戴效果最好。通过及时佩戴助听设备,听神经和听觉中枢就能接受到声音的刺激,保持活跃状态,避免功能退化。此外,听力辅助技术和和服务(如字幕和手语翻译等)可以进一步改善听力损失者的交流能力。

听力下降也有预警信号

听力受损分5个程度

在听力产生的过程中,任何一个环节出了问题,都会直接影响听力效果,长此以往就会造成听力损伤。

人耳的听力范围通常是20至20000赫兹的声音。除去一些外伤等干扰因素,人的听力一般在18岁左右发育到完全成熟状态,随后开始逐渐下降,在五六十岁后下降得尤其明显。这是因为处在耳蜗最前端控制高频的毛细胞,长期暴露在声波下,最容易受到伤害死亡,因此听力损失往往从一些高频声音开始,逐渐变得听不见。

根据世界卫生组织的规

定,如果把耳聋的严重程度按听声音的能力范围进行分类,可分为轻度、中度、中重度、重度、极重度。轻度耳聋,指在声音很小或在环境比较嘈杂的情况下,听声音有点困难;中度耳聋,是正常的交流有障碍;中重度耳聋,需要别人用最大的声音说话才有感知;重度耳聋,需要人贴到耳边大声喊才能感觉到有声音;极重度耳聋,基本没办法感受到声音。

一般认为语言频率平均听阈在26分贝以上,听不清说话,即有听力障碍,听力损失在70分贝以内者称重听,在70分贝以上者为聋。

不同年龄,各有听力保护重点

人在一生中不同的年龄阶段,听力损失的干扰因素是不同的。

婴幼儿:遗传性耳聋为主

常见的有先天性畸形,包括外耳、中耳的畸形,例如先天性外耳道闭锁或鼓膜、听骨、蜗窗、前庭窗发育不全等,可能是由妊娠期病毒感染或服用耳毒性药物引起,也可能是由分娩时受伤等导致。儿童期是听觉、语言发育的关键时期,及时发现并采取有效干预措施和康复训练,能使绝大多数听力残疾儿童显著改善功能。目前,国家有新生儿人工耳蜗植入等救助项目,很多公益慈善项目也为婴幼儿重新恢复听力提供支持。

青少年:噪声性损伤

世界卫生组织发布的数据显示:全球有约11亿年轻人正面临无法逆转的听力损失风险,个人音频设备音量过大,

例如戴耳机听音乐是该风险的重要原因。英国一项研究表明,长时间戴耳机听歌,可导致耳聋提前30年到来。

成年人:突发性耳聋

精神压力大、睡眠不好都可以导致突然的耳聋耳鸣。比如,一些企业高管和办公室白领等容易发生耳聋耳鸣。另外,经常从事潜水、乘飞机、装修、爆破等工作的人,也会突然耳聋耳鸣。

老年人:老年性耳聋

“老年性耳聋”是指与年龄相关的感音神经性耳聋。该病会随着年龄增长而逐渐发生,病情呈进行性加重,重者可致全聋。60岁以上患病率占40%以上,65至75岁的老年人中患病率可高达60%左右。通常情况下,老人每年会下降3至5分贝听力范围,因此老人在不知不觉中就听不清声音了。

护耳做好5件事

耳朵与心、肾、肝、脾、肺有直接关系,与心脑血管系统、消化系统、泌尿系统、呼吸系统、血液系统、内分泌系统都息息相关。耳鸣可大可小,可能由中耳炎、耳硬化症、噪声损伤等耳病引发,也可能是鼻咽癌、心血管病、听神经瘤等某些严重疾病的先兆症状。因此,耳鸣可以被称作是其他部位病变的“报警器”。专家建议保护听力做好以下几点:

别总掏耳朵。掏耳会造成外耳道和鼓膜损伤。耳朵具有自洁功能,耳朵中的纤毛会将耳垢推出耳道。

远离噪声。戴耳机听音乐必须遵守一条“黄金规则”:音量不超过最大的60%,每天不超过1小时。尽量使用头戴式

耳机,降噪耳机可减少外部噪音,更能保护听力。尽量少去体育场、影院、歌厅等噪音巨大的场所,尤其是听觉未发育完全的小孩。

定期检查听力。如出现耳鸣,听不清电话铃、闹钟铃等高音以及听不清别人讲话(特别是打电话时)等情况,就应该怀疑是否存在听力受损。

合理饮食,锻炼身体。维生素B1、B2、B6和维生素C能保护听觉细胞,既可适当服用维生素补充剂,也可多吃粗粮、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜、水果等食物。

保持好心态。现代社会人群压力较大,导致突发耳鸣、耳聋的案例很多,调整心态才是护耳的第一良策。

(本报综合)

保护听力,我们要做些啥

“

俗话说:看耳知寿命,耳朵不仅是五官的重要窗口,能够知晓外界信息,也是全身器官的健康“探测器”。据世界卫生组织2017年公布的数据显示,全球人口中的5%,也就是3.6亿人患有残疾性听力损失,其中3.28亿人是成人,0.32亿人是儿童。在我国,听力残疾人数达到2780万人,是听力残疾人最多的国家,其中0至6岁的听力残疾儿童约有13.7万人,每年光听障新生儿就有2万至3万人。听力有问题的人,不仅日常沟通困难,还会有孤独和沮丧感。3月3日是全国爱耳日,我们聊聊保护听力这些事儿。

”



谨慎用耳 耳聪一生

