

如何与听力下降的老人说话?

1. 说话前先引起老人的注意,以便他们集中注意力去听。
2. 尽量选择在没有噪音、安静的环境中与老人交流,让说话的声音更集中。
3. 放慢语速、降低音调、态度和缓,说话声音尽量低沉,切记不要吼。
4. 选择在听力较好的一侧的耳朵说话。
5. 和老人说话要有耐心,谈话开始后不要打断老人说话。
6. 可以配合肢体动作、表情语言,便于老人更好地理解。
7. 说话时面向老人,以便相互看到对方的面部表情,以增强沟通效果,及时用点头、微笑向老人反馈自己的交流感受。
8. 可以充分利用身边的物品,如听诊器、自制传话筒等。
9. 如果老人听不懂,请换一个同义词,切记不要重复一个句子。
10. 交谈中老人情绪出现波动,应停止当前话题,稳定其情绪,转移话题。

2024年老年健康宣传周活动启动



株洲市2024年老年健康宣传周活动 正式启动

需及时就医

张长虹医师介绍,如果家中老年人出现以下情况需要及时就医。

①听人讲话身体前倾或侧耳倾听;很多老人听讲话时身体不自觉向讲话者靠近,或用一侧耳朵偏向讲话者倾听,有时还会用手作一个“喇叭状”放在耳廓。

②打岔或需要多次重复:生活中如果经常发生老人打岔或答非所问的现象,要引起重视,这也是听力下降的表现。

③看电视或打电话音量提高:看电视需要音量调高,打电话手机即使在耳边音量也需要调很高,或者习惯免提播放。

④自己讲话嗓门变大:因为自己听不清,觉得别人也会听不清,讲话时不会自觉提高音量。久而久之,养成了说话大嗓门的习惯。

如何治疗?

笔者了解到,老年听力损失可这样治疗。

当确诊老年听力损失后,干预性治疗可以选择口服药物(银杏叶提取物等),或是借助助听器、人工耳蜗等帮助。其中,助听器是目前对感音神经性耳聋最实用、最有效的听力补偿与康复手段,能够通过声音的刺激来提升大脑对声音的敏感度,从而提高言语的识别率。助听器作为听力损失患者的重要辅助工具,已经越来越受到人们的重视。然而,由于认知偏差等原因,对于助听器的认识存在许多误区。

误区一:认为助听器都差不多,随便买一个就行。实际上,助听器从外形、技术到价格都有很大的差异。每个人的听力损失程度、听力损失类型以及个人需求都不同,因此需要经过专业的听力测试,再根据测试结果选配最适合的助听器。

误区二:等到听力严重丧失后再配助听器。听力损失是一个逐渐发展的过程,如果等到听力严重丧失后再配助听器,可能会错过最佳的干预时机,导致言语识别能力下降,助听器效果不理想。因此,当出现听力损失时,应尽早佩戴助听器,以更好地保护残余听力。

误区三:认为需要的时候戴助听器,平常不用戴。如果助听器已经经过专业验配并适应了,那么建议长时间佩戴。这样大脑听皮层能够持续接收声刺激,有助于维持言语分辨能力。

误区四:认为配上助听器就一步到位,一劳永逸。听力损失可能会随着时间的推移、周围环境的变化,生活或工作状态的波动等因素而有所改变。因此医生建议定期复查听力,并根据需要进行助听器的调试或更换。

另外,老年人需要勤评估听力等情况。老年人可以通过《老年听力障碍筛查量表》《简易精神状态量表》和《老年抑郁量表》定期对听力、认知能力和心理健康进行自测,监测其变化轨迹,以及干预前后的效果。

如何预防老年性听力损失?

张长虹等专家提醒,日常生活中要注意这些情况预防老年性听力损失。

1. 保持乐观情绪:当人情绪激动时,肾上腺素分泌增加,使内耳小动脉血管发生痉挛,小血管内血流缓慢,导致血行障碍,内耳供血不足易发生耳聋。

2. 调整饮食结构:多食含锌、铁、钙丰富的食物,可有效扩张微血管,从而促进内耳的血液供应,防止听力减退。

3. 慎用或禁用对听神经有损害的药品:用药前应仔细阅读药品说明书或向医生询问是否有耳毒性,家族中有耳毒药物过敏史者应慎重用药。

4. 避免噪声的接触:耳朵长时间接触噪声可导致噪声性聋,因此应远离噪声。

5. 经常按摩:按摩耳廓,提捏耳垂,按摩风池穴等。也可闭目静坐,将两手指分别置入两耳孔中,然后迅速离开两耳孔,如此连续10次。此运动被中国传统医学认为有醒脑健智、聪耳明目的作用。

6. 不要随便掏耳朵:外耳道皮肤较娇嫩,与软骨膜连接比较紧密,皮下组织少,血液循环差。掏耳朵时如用力不当易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疖肿、发炎,还有可能伤及鼓膜,造成鼓膜穿孔,导致听力下降。

7. 积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病:患有这些疾病的老年人特别是合并动脉硬化者,内耳血运极易发生障碍而引起耳聋。因此,积极治疗这些疾病对防止微循环障碍、延缓老年人听力减退很重要。

8. 在食疗方面,主要以补肾健脑,开窍益聪为主,大家可以试一试以下三种食疗方:

①龟(鳖)参芪枸杞汤:龟(鳖)500g,枸杞子15g,党参15g,黄芪10g,生姜3片。文火炖3至4小时。

②龟(鳖)田七红枣汤:龟(鳖)500g,田七15g,红枣10枚,生姜3片,文火炖3至4小时。

③牛尾竹丝鸡汤:竹丝鸡1只(去内脏,切块),牛尾椎骨一条(斩块),肉苁蓉30g,巴戟天12g,生姜3片。文火煲汤。

最美不过夕阳红,有色“无声”心事重。总而言之,只有及时防治老年性耳聋,晚年生活的听觉质量才能有更好保障。



专家义诊

你了解老年性听力损失吗?

听得见,听不清——

朱洁 朱卫健



为老人科普听力健康知识

王爷爷今年80岁了,最近发现自己听力越来越差,老是听不清别人在说什么,尤其是在菜市场或者超市买东西的时候更加明显。但到了晚上夜深人静时,王爷爷一个人躺在床上却翻来覆去地怎么也睡不着,原来耳朵里像开了家族开会一样叫个不停,根本无法入睡。

“哎呀,我这是怎么了,会不会脑子里长了瘤子?”王爷爷吓得不轻,赶紧上株洲市人民医院找眼耳鼻喉科的张长虹副主任医师就诊。经过张长虹医师详细地检查,王爷爷被确诊为老年性听力损失。

张长虹医师介绍,老年性听力损失是指60岁以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传因素、噪声损伤、耳毒性药物以及代谢性疾病和不良生活习惯等因素导致的听觉功能下降的疾病。这种疾病通常表现为双侧对称性、高频听力下降。“患者听得见但听不清,轻声听不清,大声又嫌吵,还伴有耳鸣、头晕,增加了跌倒概率,可能造成情绪异常等现象。”张长虹医师说。

老年性听力损失很常见

张长虹医师介绍,老年性听力损失是一种常见的老年问题,导致罹患这种疾病的因素众多,主要包括以下因素。

年龄因素:随着年龄的增长,听觉系统包括听神经和中枢神经退行性病变,大脑皮质听觉区神经元呈现退行性变会引起中枢型听力下降,即使听力下降并不明显也会伴有重振现象,言语识别下降、耳鸣等,是老年性听力损失最直接的原因。

噪声暴露:长期暴露在高分贝噪声环境中,如工业噪声、音乐等,噪声会导致毛细胞直接损伤,同时会引起耳蜗活性氧的过度产生,氧化作用使动脉粥样硬化,从而导致耳蜗功能受损,加速听力损失的过程。

全身性疾病:老年人糖尿病、高血压、高血脂(三高)可引起内耳淋巴液的渗透压变化,造成耳蜗功能反复损害。三高还可导致血液黏度增高以及形成微小栓子,造成听觉中枢缺氧,从而影响整个听觉通路的神经冲动传导,导致缓慢进行性的感音神经性聋。

遗传因素:研究表明,遗传基因对于老年性听力损失发生的早晚和进展情况起到主导作用。一般认为,具有家族耳聋史的老年听障人士,他们的听力困难可能会更早出现。

其他因素:主要包括中耳炎、氨基糖苷类药物性聋、化学因素暴露、吸烟、饮酒、饮食和大气污染等。

老年性听力损失危害大

虽然是一种常见的疾病,但老年性听力损失的危害很大。

1. 情感和社会能力下降

①沟通障碍

听力障碍需要投入更多的精力去听和理解,会导致他们沟通失败,打断、误解、要求重复、答非所问,长此以往可能因听力问题而逐渐退出社交活动。

②心理健康

听力损失影响老年人与他人交流,老年人可能会变得偏执、怪癖、抑郁、多疑、走极端,甚至自我封闭。

2. 认知能力下降

老年人听力下降后,许多与听觉或交流相关的娱乐活动会受到影响,可做的事情越来越少,久之易诱发阿尔茨海默病。越来越多研究发现,轻、中、重度耳聋老年人中阿尔茨海默病的发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

3. 影响人身安全

听力下降导致他们对生活中的危害警报声的感知能力下降,听不见汽车喇叭声、火警警鸣声、周围人的提醒声等,严重者甚至会危害到生命安全。

关爱老人听力 传递有爱亲情

——株洲市卫健委 株洲日报宣

公益广告



设计/王玺