



每年的三月三日是全国爱耳日。今年已经是第十二个全国爱耳日了,这次爱耳日的主题是“康复从发现开始——大力推广新生儿听力筛查”。耳朵对我们来说意味着什么?听力的重要性对每个个体来说又起到怎样至关重要的作用呢?为了增强市民耳科方面的健康意识,值此全国第十二个“爱耳日”来临之际,记者采访了毓璜顶医院耳鼻喉科的权威专家张庆泉,让专家来给大家讲讲关于护耳的问题以及耳病的一些注意事项,也借此呼吁人们从细节处呵护自身的耳朵健康。

爱耳日 叫醒你的耳

专刊见习记者 岳惠惠

声音：年轻人耳疾成上升趋势

近年来,随着经济科技高速发展,越来越多的电子产品面世,视听功能翻着翻升级。无论是人手必备的手机产品,还是新潮时尚的MP4、MP5播放器,这些功能强大的产品刚一上市就立刻成为了备受追捧的潮范儿的代表。年轻人酷爱随时随地耳机听音乐的热潮只增不减,还有一些人养成了煲电话粥的习惯,每天三四个小时都是在打电话交流中度过的。

还有些人在生活中有这样那样的习惯,比如喜欢挖耳朵、喜欢游泳、喜欢在耳朵上穿很多的耳洞等,但很多人却没有注意到耳朵健康正在因为这些生活中的小细节而发生着变化。

烟台大学大三学生文文告诉记者,这些天总感觉耳朵不舒服,除了嗡嗡作响的耳鸣,有时还感觉一阵一阵的疼,听力也似乎没有原来的好了。究其原因也说不

个所以然来。如果非要揪出平时一两件和耳朵有关的事情,那就是自己平时有听音乐的习惯。大学的课程排的不是很紧,而且身边都是年轻人,现在各式各样的数码产品琳琅满目,播放器更新换代的速度更是快。听音乐几乎成了周围所有人的爱好。在这样的氛围下自然而然就每天MP3不离身了。耳机更是时刻伴随在耳边,

以便随时塞进耳朵里,让音乐充盈自己,愉悦身心。但是平时也并没觉得有什么不舒服啊?文文有些琢磨不透,难道真的是因为这样才使耳朵出问题了吗?

文文的同学楠楠也告诉记者,感觉耳朵不舒服的不止文文一个,她也时常感到耳朵不适。楠楠交往了一个男朋友,正处在热恋中的情侣总是如胶似漆,但是楠楠的男朋友却在外地的一

所大学读书,异地恋让两人相思成灾。楠楠每天最开心的事就是晚上放学之后捧着手机和男朋友煲甜蜜的电话粥。常常不知不觉就是好几个小时下去了,每次都打到手机发烫,电量不足才依依不舍的挂断。起初也有几分担心这样会不会对耳朵不好,但总抱着侥幸心理感觉应该没什么关系。一次两次感觉不到,但时间久了就确实感觉到耳朵里面疼。

解析：找准病因防治耳病

采访中,张庆泉告诉记者,现代人生活节奏紧张,压力大,精神长期过度紧张,熬夜,饮食不规律,严重打乱了人们正常的生活规律,人的抵抗力下降,各器官就容易受到病毒的侵袭,从而导致耳鸣耳聋的发病。过量的烟、酒、茶和咖啡,也会导致耳鸣,上班族居多,此外还有一些学生,尤其是临近考试的一段时间,学生压力过大,更容易患病。另外,耳朵还很容易因为一些不良习惯而受到伤害。有些重度患者的心烦意乱,焦虑不安严重影响到了睡眠、工作和学习。

对耳朵的伤害来说,主要还是分为对外耳、中耳和内耳的损伤。对外耳道的损伤主要是造成外耳炎、耳道褶皱以及堵塞耳道。外耳炎诱发的因素很多,常见的有因为经常性的挖耳屎造成的感染、局部湿疹。堵塞耳道则容易造成听力下降,以及耳疼、耳道流脓等等。对中耳的损伤主要是造成中耳炎。中耳炎又分为卡他性中耳炎和化脓性中耳炎。卡他性中耳炎一般是由感冒造成

的,非化脓性的充血肿胀,但鼓膜是完整的。而化脓性中耳炎一般也是多由感冒引起,不过也有少数因为游泳时鼻腔呛水入耳引起的。主要表现为穿孔流脓,形成化脓性炎症。小孩一般常见的中耳炎多是卡他性中耳炎。再有就是对内耳的损伤,内耳的损伤主要是神经性的,神经性的有先天性和后天性的。先天性的主要是先天发育不完全。后天性的主要有药物引起、病毒感染以及外伤引起三个方面。

张庆泉说,近年来,从来院就诊的情况来看,患耳病人人数呈逐年递增趋势,而且其中年轻人占相当大的比重。耳病正越来越走向年轻化。很多年轻人在有些习惯上特别不注意对耳朵的保护,像游泳时耳朵灌水容易引起外耳道的病症,比如耳肿胀。同时,前面提到游泳也可以因为鼻腔呛水造成中耳道炎症。还有就是年轻人特别爱听音乐,耳机不离耳,长时间的用耳机听音乐很容易对耳道形成刺激,它属于机

械刺激。另外手机、音响、MP3、MP4、噪音等则容易对内耳形成刺激,这属于声音刺激。爱煲电话粥的人在耳廓上都容易出现一个小包,感觉涨涨的,这其实是“耳廓假性囊肿”,由于长期单侧打电话的不正确方法,让电话在耳廓处反复触摸、压迫、刺激而形成的一种非化脓性耳廓软骨膜炎或浆液性耳廓软骨膜炎。同时手机电流也会引起耳痛,听力下降等。长时间佩戴耳机,即便声音不大,也容易引起噪声性耳聋。有的时候身处比较嘈杂的环境,如酒吧、KTV等,也容易引起噪声性耳聋。虽然少数轻度突发性耳聋可以自愈,但绝大部分患者要靠药物治疗才能恢复听力。因此,一旦出现听力减退、耳鸣、耳闷等症状要尽早就医。除了这些生活上的习惯对耳朵造成的影响,人的一些情绪变化有时也会对耳朵造成影响,形成耳病。比如情绪不稳定引起血压升高、血管痉挛等症很容易影响内耳血供,导致听力下降。

相关链接：

父母如何保护新生儿听力

宝宝听力发育过程：

怎样才能早期发现“宝宝”有听力问题,我们大致可以分为父母和医院两方面。从父母的角度来讲,一个健康宝宝的听觉及语言大致会按照如下的进程,一步步发育。

降生到出生后3个月：宝宝在突然听到60分贝以上的声音时,会出现全身抖动、两手握拳、前臂急速屈曲或皱眉、眨眼、睁眼等活动。

4个月至6个月：宝宝对声音有反应,可辨别出妈妈的声音。能够在妈妈对自己说话时,用眼睛注视着妈妈,或在听到妈妈的声音时停止活动,将头转向声源。

7个月至9个月：能主动向声源方向转脸,也就是有了辨别声音方向的定位能力。

日常生活如何呵护耳朵：

除了当宝宝患上耳疾时,妈妈要特别照顾以外,日常的护理也是必不可少的,下面就介绍在日常生活中家长怎样呵护宝宝的耳朵。

远离二手烟

香烟的气味会刺激宝宝娇嫩的鼻腔和咽喉,使病菌更容易在这两个部位存活繁殖,从而降低抵抗力,一旦病菌进入到中耳,就容易造成感染。因此,如果你或家人有吸烟的嗜好,现在你们有了一个最好的戒烟理由——为了宝宝的健康。

远离噪音

新生宝宝的耳朵是很娇贵的,需要受到保护。最重要的是避免让宝宝长期被包围在强烈的声音之中。比如,不要在宝宝旁边大声开着音响或是大声地连续开几个小时的电视。因为如果宝宝长时间处于嘈杂的环境里,内耳细胞纤毛就会被破坏。

避免进水

给宝宝洗澡时,要防止耳朵进水。可将宝宝耳朵由后到前按住贴紧脸部,就不易致耳朵进水。如进水可以使用软棉棒,在头部把棉花撑呈蓬松状。轻轻插入耳朵旋转,但不要深,前提

10个月至11个月：宝宝对自己的名字有反应,能学说“妈妈”、“爸爸”,听到悦耳的音乐,上下肢能随音乐有节奏地运动,对语言有丰富的应答。

1岁至1岁半：宝宝能按听到的语言作出反应,当问“鼻子、眼睛、嘴在哪儿”时可用手指指点。宝宝学习语言的最佳时期开始了。

1岁半至3周岁：宝宝可用简单语言表达自己的感受和意识。

3周岁至4周岁：能背诵儿歌、讲故事。这是科学上所说的丰富语言或语言学习发展的时期。

如果您的宝宝表现有所不同,建议不妨到医院为宝宝做个听力筛查。

是一定要固定好宝宝的头部不能动。还有带宝宝游泳的时间最好控制在1小时以内。

听力全扫描

新生儿宝宝通常会经过医院的听力检查,但有的隐性因素却常常被忽视。如果有下列10个高危因素且又感觉宝宝听力不敏感的,应再次带宝宝做详细检查。

1. 父母任何一方有听障家族史。
2. 妈妈怀孕时曾感染麻疹或其他病毒性疾病。
3. 新生儿宝宝胆红素过高或是需换血者。
4. 宝宝头、颈部有先天性畸形,包括颜面骨狭小、两眼珠不同颜色、额头有一撮白发等。
5. 宝宝出生时体重低于1500kg。
6. 宝宝在产期中有过缺氧现象。
7. 宝宝曾经感染细菌性脑膜炎。
8. 宝宝曾长期使用抗生素超过2周。
9. 宝宝出生时用气管内管,并超过1周。
10. 宝宝曾有中耳炎病史。

提醒：用耳护耳需谨慎

其实很多的耳部疾病,都是因为我们在日常生活中的不注意造成的。只要避免这些不良习惯,其实爱耳护耳、预防听力损伤并不难!张庆泉告诉大家,

平时用耳护耳一定要注意。有些女孩子爱美,喜欢打耳洞,有的一个耳朵上还不止一个耳洞。穿了耳洞之后一定要注意,如果穿耳洞后没有护理好,也会让耳朵产生炎症。如果想打耳洞,那么一定要注意清洁,经常用酒精擦拭,如果耳饰品刺激耳部,应当及时更换。千万不能自己随便吃点儿抗生素,因此不去就医,反而容易将炎症恶化,甚至造成耳聋。对于游泳爱好者,长时间的浸泡在水中,难免有水进入鼻腔耳孔的时候,这个时候就要注意当耳朵里灌进水后,应该尽快用毛巾擦干,避免水份长时间停留在耳道内造成耳道炎症。对于喜欢带耳机听音乐的学生一族,平时也一定要注意掌控时间。最好减少佩戴耳机的时间,一旦耳朵出现不舒服的感觉,应

该尽快按下停止键,让耳朵得到休息,必要时还得去医院,在医生指导下服药治疗。

对于发生耳鸣和耳聋的患者,一定要及时治疗。三个月内耳部神经损伤恢复可逆性大,拖延治疗的时间越长越不易恢复。如果偶尔出现过一次耳鸣则不需治疗,但若耳鸣持续反复发生,甚至影响了听力,那就要尽快去医院检查了。

另外提醒一些家长一定要注意孩子的耳朵健康,注意呵护孩子耳朵的细节,防止小儿将异物塞入外耳道,引起感染而波及中耳。家长不要随便给孩子挖耳屎,有一些家长喜欢用牙签或火柴梗给小儿掏耳屎,这更是不可取的。因为不恰当地挖耳屎易将鼓膜戳破,使外耳道细菌经过破损的鼓膜进入中耳引起炎症。

