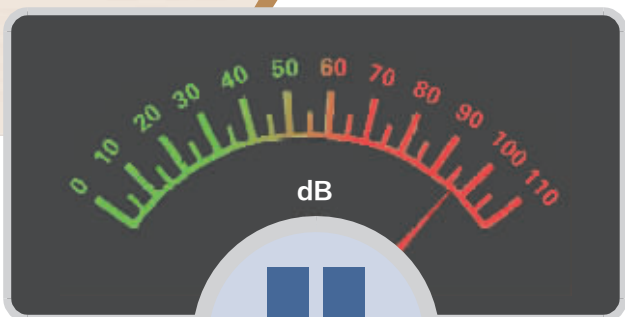




当地时间2日,世卫组织发布《世界听力报告》显示,目前全球五分之一的人听力受损,影响全球超过15亿人。3月3日是全国爱耳日,今年的主题为“人人享有听力健康”。世界卫生组织此前还公布了一组数据,目前全球12~35岁的年轻人中有约11亿人正面临着不可逆转的听力损失风险,如果不积极干预的话,预计到2050年,有超过9亿人患残疾性听力丧失。专家提醒,初春时节,要注意合理作息,生活规律,保护听力要掌握“60-60-60”原则。

通讯员 杨璞 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 综合央视新闻

# 全球五分之一的人听力受损 保护听力 掌握“60-60-60”原则



## 注意 这10个习惯会损害听力

- 1.在地铁及公交车等嘈杂环境中长时间使用耳机
- 2.长时间“煲电话粥”
- 3.经常去酒吧等音量较大的场所
- 4.用硬物掏耳朵
- 5.乘飞机时不注意做吞咽动作
- 6.用力擤鼻涕、吸鼻涕
- 7.不重视感冒、鼻炎、咽炎等容易引发中耳炎的疾病
- 8.滥用抗生素
- 9.身体过度疲劳、压力过大
- 10.长期处于负面情绪中

## 建议 掌握“60-60-60”原则

● 音量类比	100分贝:拖拉机开动	40分贝:图书馆、阅览室
	90分贝:很嘈杂的马路	30分贝:卧室
	80分贝:一般车辆行驶	20分贝:轻声耳语
	70分贝:大声说话	10分贝:风吹落叶沙沙声
	60分贝:一般说话	0分贝:刚刚引起听觉
	50分贝:办公室	

● 有何影响	0~20分贝:很静、几乎感觉不到;
	20~40分贝:安静、犹如轻声絮语;
	40~60分贝:一般、普通室内谈话;
	60~70分贝:吵闹、有损神经;
	70~90分贝:很吵、神经细胞受到破坏;
	90~100分贝:吵闹加剧、听力受损;
100~120分贝:难以忍受、待1分钟即暂时致聋;	
120分贝以上:极度聋或全聋。	

南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明建议,保护听力从掌握“60-60-60”原则开始。很多人喜欢听音乐解压,但听音乐时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不超过60分钟,外界声音最好不要超过60分贝。

此外,尽量在安静环境下听音乐,噪声环境下用防护耳塞,可有效阻隔一部分噪声,保护听力。

## 现象

### 突发性耳聋年轻患者增多

刚过而立之年的邱先生年后换了新岗位,压力比较大,应酬也多了不少,回家还要加班。上周某天早上,他起床后突然发现自己听不清妻子讲话,连续几天都是如此。邱先生到南京市中西医结合医院检查,被告知患上突发性耳聋。

“近年来,突发性耳聋患者呈上升趋势,原来以中老年群体为主,但是这几年三十多岁的白领患这种病的越来越多。主要跟生活工作压力大,加上饮食、睡眠、情绪等因素的影响有关。”南京市中西医结合医院耳鼻喉科副主任医师朱晓燕介绍,这类人群的发病诱因有一个共性,那

就是晚上睡眠质量不高。

突发性耳聋主要表现为听力损失,多数发生在一侧耳朵,耳聋程度轻重不一。患者耳内常有阻塞感或胀满感,有70%的患者伴有耳鸣,多与耳聋同时发生,耳鸣程度一般较重。

一旦出现上述症状,警惕可能是突发性耳聋,要及时就诊。一般突发性耳聋1~2周及时治疗,80%以上的患者可获痊愈或恢复;如延误治疗引起听神经变性,听力恢复的可能性仅有20%,甚至造成听力损伤,永不可恢复。预防突发性耳聋,要放松心情,减轻压力,平时工作生活不要过于疲劳,保证睡眠质量。

## 相关新闻

### 健康夫妻也可能生出耳聋宝宝

专家:耳聋基因检测很重要

健康夫妻也可能生下先天耳聋的宝宝,那么如果一个孩子患有先天耳聋,还可以生下健康的孩子吗?东南大学附属中大医院妇产科主任医师林奇志表示,我国每年有6~8万听力障碍儿出生,听力障碍者中有60%是遗传原因导致,及时进行耳聋基因检测,有助于早期诊断和干预。

通讯员 马烽 崔玉艳  
现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

### 夫妻听力正常,儿子却先天耳聋

前不久,中大医院产前诊断中心来了一对夫妻,原来听力正常的他们之前生下一个先天耳聋的宝宝,再次怀孕,他们喜悦参半,担心肚子里的宝宝听力会不会有问题。

“听力‘正常’的人生出来的宝宝也有可能出现问题。”林奇志先给这对夫妻科普知识,普通人中,5%~6%的人携带隐性状态的耳聋基因突变。经过耳聋基因检测及家系调查,结果显示这对夫妇为耳聋基因突变携带者,9岁的儿子为遗传性耳聋。

林奇志为夫妻俩详细解读了报告,并为他们安排了产前诊断,结果显示:未检测到明确致病突变。夫妻俩得知结果后非常开心。

### 六成听力障碍是遗传导致,耳聋基因筛查很重要

“我国每年有6~8万听力障碍儿出生,听力障碍者中有60%是遗传原因导致,耳聋基因筛查刻不容缓。”林奇志告诉记者。新生儿出生后1~3天内,医院会对其进行一次听力筛查,是为了早期发现存在听力障碍问题的新生儿。对听力筛查没有通过的要及时复查,必要时进行耳聋基因检测,利于早期诊断和干预治疗。

“耳聋基因检测不仅能发现先天性听力障碍的遗传原因,还能发现是否存在迟发性或药物敏感性听力障碍的风险。”林奇志说。

## 教你六招

### 1.耳朵常按摩

有的人听力下降,与内耳血液循环减弱有关系,闲暇时经常按摩耳朵有助于促进耳部的血液循环。耳部有很多穴位,经常按摩有助于保持听力,重点按摩的部位是耳垂和耳廓。

### 2.远离噪音源

持久的噪音会使内耳微细血管处于一种“痉挛”状态,造成内耳供血不足,听力逐渐减退,甚至导致噪音性耳聋。所以,应远离噪音源居住和长时间娱乐。

### 3.耳朵莫多掏

有的人喜欢掏耳朵,原因大多是因为觉得耳朵痒。但是频繁用力地掏耳朵会损伤耳道引起感染以至于引发炎症,损伤耳朵听力健康。如果经常觉得耳朵痒,应及时到医院检查。

### 4.定期测血糖

糖尿病会引起缓慢、渐进性、双侧对称性的感音神经性耳聋。所以,听力下降的老年人体检时记得查查血糖是不是偏高。

### 5.血脂勿偏高

动脉粥样硬化、血小板聚集性增加等高血脂病变导致血液处于高黏和高凝状态,内耳及大脑中枢的缺氧致使靠近耳蜗基底膜的毛细胞更易受损,从而引起缓慢进行性的感音神经性耳聋。

### 6.情绪调整好

过度情绪波动会导致体内植物神经失去正常的调节功能,使内耳器官更容易发生缺血、水肿和听神经营养障碍等,出现听力衰退。