



你有多久没给耳朵做体检了?

耳鼻喉科专家普及用耳常见问题,提醒大家科学护耳

你有多久没有给耳朵做体检了?在第25个全国“爱耳日”来临之际,现代快报记者来到了南京市第一医院,体验听力检测。耳鼻喉科专家介绍,注意生活习惯,树立爱耳护耳意识,可以有效地减少耳科疾病的发生。

通讯员 孙山河 章琛 实习生 詹陈燕 现代快报/现代+记者 任红娟



记者体验听力检测 25分贝以下都属于正常

南京市第一医院耳鼻喉科副主任医师徐进敬介绍,听力学检查的方法主要有纯音测听、声导抗、耳声发射、ABR等。这次选择体验的是纯音测听。在南京市第一医院门诊部5楼的听力检测室,医生先给记者说明注意事项,比如检测前需要将耳朵清理干净以免影响听力结果等。纯音测听室面积约为1平方米,完全隔音,室内的墙壁上也贴有检测的注意事项。

当记者戴上耳机后,医生再次提醒,不管哪只耳朵听到耳机里面有“嘟”或“嘀”等各种声音时请立即举手。每听到一次就立即举手一次,举手后立即放下(很轻很轻的声音也要举手)。先测右耳,再测左耳,声音从高到低。

最后,医生出具了检测报告,结果为9分贝。

徐进敬分析,根据所测出的听力分值,记者的听力属于正常。如果患者的听力分值高于25,就要进行其他

听力测试,比如声导抗等。她介绍,听力损失的类型可分为,0~25分贝:正常听力;26~40分贝:轻度,在部分场合你需要佩戴助听器;41~55分贝:中度,你需要选配助听器来获得更好的聆听效果;56~70分贝:中重度,助听器与你的生活密不可分;71~90分贝:重度,强烈建议您选配助听器,但效果因人而异;>90分贝:极重度,使用助听器的同时,需要聆听技巧或其他辅助设备的帮助。

“人耳是听觉器官,由外耳、中耳、内耳构成。声音由外耳收集,经中耳的听骨链传到内耳,大脑接受听神经传送的信号后,人就听到了声音。”徐进敬解释,导致听力损失的主要病因有:传导性听力损失是发生于外耳或中耳的听力损失,如中耳炎、鼓膜穿孔等;感音神经性听力损失是发生于内耳或蜗后神经病变的听力损失;混合性听力损失是传导性和感音神经性听力损失的混合体。



正常人的耵聍 是能自行排出的

近年来,采耳这种休闲方式很流行,很多人觉得特别舒适,很享受这个过程。

有必要去采耳吗?徐进敬表示,人的外耳道会分泌耵聍,俗称“耳屎”,正常情况下耵聍具有保护外耳道皮肤和黏附外来物的作用。它能防止外来的异物进入耳道,同时维持正常的耳道微环境。“在正常情况下,是不需要去定期清理的,正常人的耵聍平时能借助咀嚼、张口等运动自行排出。”她说。

她补充说,有些人的耳屎分泌旺盛呈黄褐色的,就是常见的油耳,通常他们的

耵聍腺比较发达。这一类人,建议定时清理,以免对外耳道形成堵塞,影响听力,但建议最好到医院进行清理。

“在养生馆或美容院进行采耳时,一定要关注消毒的措施够不够,达不达标。”徐进敬强调,采耳工具如果消毒不到位,会成为传染疾病的媒介,比如真菌的感染。还有一些人,他们常觉得耳朵有发痒、闷堵等不舒服,所以经常去采耳,其实这可能是他们的耳朵有真菌感染,或者是有湿疹,遇到这样的情况,需要到医院进行诊治,有针对性地处理。



注意生活习惯,小心感染外耳道真菌

真菌性外耳道炎常因外耳道的潮湿和不洁的用耳习惯引起,是较为常见的一种耳部疾病。在生活中,因为不良掏耳习惯引起真菌感染外耳道的人不在少数。医院门诊统计,有外耳道真菌的患者占了很大的比例,最典型的症状就是耳朵痒,耳内分泌物多。外耳道真菌的治疗周期比较长,一般要用两个星期左右的药。徐进敬提醒大家,使用挖耳勺之前,最好用酒精、酒精

棉签去擦拭清洁,很多人随意地把钱、钥匙和挖耳勺放在一起,这样其实很容易传染上病原菌。

流感、上呼吸道感染高发期,很多人会得分泌性中耳炎,这与平时耳朵流脓的中耳炎不一样,患者感觉耳朵闷,听力有一定程度的下降。感冒后引发的分泌性中耳炎,主要是因为咽鼓管有炎症不通形成了负压,人体组织中的水分被吸收到中耳腔里,形成了分泌性中耳炎。耳朵和鼻子后面的鼻咽

部借咽鼓管相通,受凉感冒以后,咽鼓管连着鼻子的这一头不通,耳朵就会出状况。为了避免患上分泌性中耳炎,她建议大家,擤鼻涕时不要过度,因为这样细菌有可能会到中耳腔里,形成中耳炎。

徐进敬介绍,部分患有分泌性中耳炎的人,药物治疗就会好,还有一部分患者需要做鼓膜穿刺。有些人做一次就能好,也有人要做两三次。如果做了三次以上都没有好,医生会建议患者做鼓膜置管。



保护耳朵,你要做到这几点

养成健康的用耳习惯,具体该怎么做?徐进敬建议,要减少炎症的发生。日常生活中,尽量不要频繁掏耳朵。注意用耳卫生。有感冒、鼻炎等疾病的患者要积极治疗,发病期间最好不要潜水和坐飞机,以免造成耳部疾患。

有一点需要注意,有鼓膜穿孔的人不建议游泳,因为一旦有水进入中耳里,很容易中耳炎复发。

上呼吸道感染患者容易引发中耳炎,擤鼻涕不要过猛,注意及时就医。长期佩戴入耳式的耳机,耳道一直处于温暖潮湿的环境,容易滋生细菌,所以尽量让耳道保持干燥,才不容易被外耳道炎所困扰。

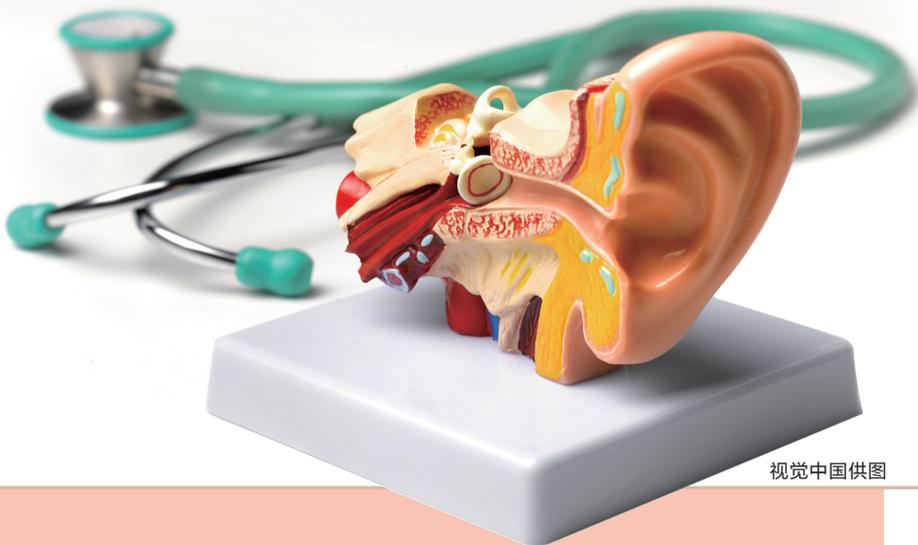
要减少对听力的损伤,比如开车时尽量关窗户。开车时窗外有嘈杂的风噪声、车噪声,长期接触噪声,听觉系统会有损伤。

戴耳机遵循“60-60-60”原则,音量不超过最大音量的60%,连续听的时间不超过60分钟,当外界环境噪声超过60分贝时尽量不要使用耳机。

在嘈杂环境下,不太建议大家去戴耳机。实在需要,可以选择一些降噪耳机,它可以隔绝外面的声音,相对来说听到的声音的分贝就不会那么高。不过,配戴降噪耳机,听不到喇叭声,容易发生一些意外。

很多患者对突发性聋的认识不足,没有及时就医而延

误治疗。突发听力下降有时候并不易识别,大多伴随着耳鸣、耳闷和头晕、眩晕。有些患者会先去神经内科就诊,但排除中枢性病变可能后,一定要记住去耳鼻喉科做个听力检查,防止耳聋的可能。要保持健康的生活方式,加强锻炼,放松心情、清淡饮食、戒烟限酒、控制饮用浓茶咖啡、避免长时间戴耳机,等等。此外,各年龄段要定期体检并进行听力筛查,有“三高”等慢病患者要遵照医嘱控制,对于“耳聋”高发的中年人群,更是要注意避免疲劳过度、保持良好情绪等来预防耳聋的发生。一旦出现听力损失的预警症状,应当早发现、早诊断、早治疗,确保听力健康。



视觉中国供图