

# “科学爱耳护耳，实现主动健康”

## 市一院专家支招如何守护听力健康

悦之 朱研 马彦如

听力对每个人来说都至关重要，听力变差，不仅会给生活带来不便，甚至会影响身体健康。3月3日是第二十四次全国爱耳日，今年全国爱耳日的主题为“科学爱耳护耳，实现主动健康”。

“良好的听力可以让大脑长时间保持活跃，听力的持续刺激可以保持大脑高级听觉功能。”镇江市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任马永明提醒市民朋友，“需要注意对耳部听力的保护，避免长期接触噪音环境，少使用耳机。一旦发现身边人存在听力问题，一定要主动关心，定期筛查。”



马永明



邵舒

图片由受访单位提供



市一院耳鼻咽喉头颈外科在义诊

### 从生活细节上注意科学用耳

耳聋有多种，分为先天性的和后天性的耳聋。常见的耳聋包括传导性耳聋、混合性耳聋和感音神经性耳聋三种类型。马永明介绍，“有多种病因都可能会导致耳聋的发生，包括外耳道堵塞性因素、中耳的炎症、内耳的损伤或者微循环障碍等。”

先天性耳聋是指孩子出生后即已存在的耳聋。“通过新生儿听力筛查发现有异常的患儿要及早诊治。”婴幼儿及儿童时期是听觉及言语发育的最佳时期，应及时地借助助听器，或人工耳蜗等听觉辅助装置，进行有效的干预，“若不及时发现和治疗，将对患儿以后的言语治疗发育造成不同程度的影响。”

后天性的耳聋有很多原因造成，如炎症、肿瘤、传染病、药物中毒、外伤等。马永明建议，应注意消除患者外耳的致病因素，特别要注意的是在生活以及工作环境中的噪音，一定要注意加强个人防护，科学用耳。

随着家庭中家用电器越来越多，给生活带来便利的同时，也带来了噪音的危害。在使用这些家用电器的时候，要尽量地把噪声降低，用过之后及时关掉开关。看电视、听音乐时要把音量调到适量，并且控制好时间，避免造成听力疲劳。

市民朋友们常常会发现，家里的老人随着年龄的增长，会逐渐出现听力下降或耳聋的情况，“应先明确老年人耳聋原因，如无外耳道炎、中耳炎等症状，建议到医院就诊并进行听力学检查。”马永明介绍，听力检测包括纯音测听、声导抗以及言语识别率。“通过听力筛查判断听力损失程度，根据情况采取治疗。”

如果老人属于神经性听力下降，且听力下降程度较高，影响到

与他人的交流且妨碍日常生活时，建议老人佩戴助听器进行听力辅助。“老人长期得不到正常交流，有可能会影响心理健康。”有市民朋友认为佩戴助听器会产生依赖性，马永明解释道，“助听器如同眼镜，当视力下降导致患者无法看清，可通过眼镜帮助看清。当患者听力下降导致无法听清，也一样可以使用助听器帮助缓解症状，提高生活质量。”

此外，掏耳朵是日常生活中不可避免的行为，在日常生活中，一些不健康的生活方式、用耳方式，都会对脆弱的耳朵造成伤害。耳朵内一般少量的屑状耵聍，可保证外耳道无细菌、霉菌生长，干燥后会自行排出，如有大块硬结的耵聍应该找耳科医生用专门工具取出，不要随便用发卡、挖耳勺等掏耳朵，防止感染。

### 72小时是突发性耳聋黄金治疗期

突发性耳聋也是常见的耳聋类型。“当患者发现自己突然单侧或双侧听力下降，并伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等症状时，要尽快到医院就诊。”市一院耳鼻咽喉头颈外科主治医师邵舒告诉大家，“在刚发生的最早的72小时以内，也叫黄金72小时治疗期。及时治疗的话，大部分患者都是可以恢复的。”

近日，市民李小姐（化名）一天晚上在家时，突然发现自己左耳听到的声音变小，右耳听到的声音则特别吵，第二天早上她立即到市一院耳鼻咽喉头颈外科就诊，听力测试后发现她的耳神经受损。经过三天的治疗后，她的听力基本恢复。

邵舒介绍，突发性耳聋出现的病因目前还不明了，患者一般没有耳部传音结构的明显破坏，主要表现为对声音的感受和感觉受损。每个人的感受不完全相同，有人表现为低频听力差，有人

是高频听力差，还有人高、低频都听不见。

一旦确诊为突发性耳聋，通常有三种治疗方法，一是采取药物治疗，二是通过鼓膜直接将药物注射到鼓室治疗，三是高压氧舱治疗。“绝大多数患者通过治疗后听力能得到提高，但也跟听力受损程度和治疗时机有密切的关系，因此，突发性耳聋越早治疗效果越好。”

### 市一院耳鼻咽喉头颈外科：多项特色技术惠及全市患者

镇江市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科是镇江市临床重点专科，科内全面开展耳鼻咽喉—头颈外科疾病的诊断治疗工作，由耳科学组、鼻科学组和咽喉—头颈外科学组等三级学科组成。成立了颞骨研究实验室、听力和前庭功能检测室、耳鸣检查治疗室、电子耳内镜室、电子鼻内镜室、电子鼻咽喉镜诊察室和睡眠医学（鼾症）检测治疗中心。

先进的医疗设备能够为患者提供更优质的检查，耳鼻咽喉头颈外科拥有进口的德国蔡氏显微镜、多套进口鼻内镜及高清成像系统、进口鼻腔切吸器动力系统、进口等离子手术系统、多套进口耳转动动力系统、CO<sub>2</sub>激光手术治疗机、进口面神经监护仪、进口电子鼻咽喉镜系统及窄带成像系统、进口咽声反射仪、进口鼻声反射及鼻阻力仪、进口全套听力检测和前庭功能检测系统、进口食道测压仪以及多合进口多导睡眠监测仪等国际先进的专科仪器设备。

#### 专科特色：

耳科学组致力于耳显微外科、耳鼻喉科以及耳内科的临床及研究工作，对颞骨胆脂瘤、中

耳炎等各类中耳疾病进行常规显微外科手术，同时开展了人工镫骨手术、侧颅底肿瘤切除手术、面神经全程减压术、人工耳蜗植入术等，达到了国内先进水平。

耳内科主要开展耳聋耳鸣及眩晕的治疗，在国内较早地开展颗粒复位治疗良性阵发性位置性眩晕，处于领先地位。鼻科学组重点致力于变态反应性鼻炎、鼻窦炎、鼻窦内窥镜技术的临床应用及鼻腔鼻窦肿瘤的外科治疗及研究工作，还开展脑脊液鼻漏修补术、鼻颅底肿瘤切除术以及鼻腔泪囊吻合术等，达到了国内先进水平。

咽喉—头颈外科学组主要致力于头颈部肿瘤和咽喉疾病的临床诊治及研究工作。每年外科治疗喉癌、下咽癌以及颈段食道癌数十例，采用激光技术治疗喉癌，积累了丰富的临床经验。开展保留喉功能的咽侧切开喉癌切除术、岛状皮瓣如胸大肌皮瓣等修补咽瘘手术等。同时还进行阻塞性睡眠呼吸暂停综合征和咽喉部疾病的诊断治疗工作。

#### 特色诊疗：

**听力检查室：**配有全套主观听力检查和客观听力检查设备，包括声导抗、纯音听阈测定、耳声发射、听性脑干诱发电位等。

**耳内镜室：**门诊可进行耳内镜下外耳道、鼓膜检查，外耳道耵聍取出、异物取出，中耳炎耳浴治疗，以及内镜下鼓膜穿孔术、鼓室内注射治疗等。

**前庭功能检测室：**可进行眼震电图检查、视频头脉冲试验，可查明导致眩晕发病的位置、性质，对精确诊断治疗位置性眩晕等疾病有重要价值。并开展颗粒复位法治疗良性阵发性位置性眩晕。

**耳鸣检查治疗室：**可进行耳鸣多元复合声治疗，是国际上公认的最可能有效的方法。本方法为2016年引进，省内率先开展。