

全民科学爱耳，共护听力健康



3月3日是全国爱耳日，今年的活动主题是“全民科学爱耳，共护听力健康”。

耳是人类感知声音的重要器官，也是我们与外界沟通交流的桥梁。耳的结构复杂而精巧，让我们能够享受美妙的音乐、听到亲人的呼唤、感知周围环境的变化。

一、耳是如何工作的

要保护听力，首先需要了解我们是如何听到声音的。我们的耳分为三部分：外耳、中耳和内耳。外耳由耳廓和外耳道组成，它们负责收集声音并将其传输至中耳。中耳包括鼓膜和三块小骨头（锤骨、砧骨和镫骨），它们共同构成声音传导链，将声音从外耳传导至内耳。内耳是声音感知的主要场所，包括前庭、半规管和耳蜗。当声音振动传到耳蜗时，耳蜗中的毛细胞将声音信号转化为神经信号，

传输至大脑皮层进行处理。外耳、中耳或内耳的任何一个部分受损，都可能导致听力下降。

按病变发生部位，耳聋可分为传导性聋、感音神经性聋和混合性聋三类。

二、听力损失的原因

1. 年龄增长

随着年龄增长，耳蜗中的毛细胞和听神经会逐渐退化，导致老年性耳聋。这是我国听力残疾的首要原因。这种听力损失通常是渐进式的，最先影响的是对高频声音的感知，例如听不清鸟叫声或电话铃声。

2. 噪音暴露

这是现代社会中人们听力损失的主要原因之一。长期暴露在高音量环境中，如建筑工地、酒吧、KTV等，会导致内耳中的毛细胞受损。毛细胞是听觉系统中非常脆弱的部分，一旦受损，无法再生。长期暴露在85分贝以上的噪音中（例如电钻声、飞机起飞声），就可能对听力造成不可逆的损害。此外，年轻人中常见的耳机使用不当（如长时间高音量听音乐）也是导致噪音性听力损失的重要原因。

3. 耳部疾病

中耳炎、外耳道感染或堵塞、耳部肿瘤等能通过压迫、破坏或侵犯耳部结构，影响声音的传递，从而导致听力下降。

4. 药物副作用

耳毒性药物是指那些可能对耳朵（特别是内耳）造成损害的药物。这些药物可能损害耳蜗中的毛细胞、前庭系统或听神经，导致听力损失、耳鸣或平衡障碍。耳毒性药物的影响可能是暂时的，也可能是永久的，具体取决于药物的种类、剂量、使用时间，以及个体的敏感性。常见的耳毒性药物包括：氨基糖苷类抗生素（庆大霉素、链霉素等）；铂类化疗药物（顺铂等）；袪利尿剂（呋塞米等）；水杨酸盐类药物。

5. 遗传因素 如果家族中有听力损失患者，后代出现听力损失的风险可能更高。遗传性听力损失可能在出生时就存在（先天性），也可能在成长过程中逐渐显现。发病机制是来自亲代的致聋基因或新发生的致聋基因突变导致的耳部发育异常或代谢障碍，并最终导致听力下降。

三、保护听力怎么做

1. 控制音量

使用耳机时，音量应保持在最大音量的 60% 以下，每天使用时间不超过 60 分钟（遵循 60/60 规则）。在嘈杂环境中，尽量使用降噪耳机，避免通过提高音量掩盖噪音。

2. 减少噪音暴露

尽量避免长时间处于高噪音环境。如果无法避免，应佩戴耳塞或耳罩，减少噪音对听力的损害。

3. 定时休息

长时间使用耳机后，应让耳休息一段时间，避免听觉疲劳。每天安排一段时间让自己处于安静环境中，帮助耳恢复。

4. 定期检查听力

定期进行听力测试，尤其是长期暴露在噪音环境中的人群。如果发现听力下降或耳鸣，应及时就医。

5. 健康的生活方式

均衡饮食，多摄入富含维生素 A、C、E 和镁的食物，如鱼类、坚果和绿叶蔬菜，有助于保护听力。戒烟限酒，吸烟和过量饮酒可能损害内耳血管，进而影响听力。

四、无碍沟通不难实现

大部分传导性聋和部分混合性聋通过耳科手术可以使听力达到一定水平。因各种原因不能手术或者手术无望提高听力者，可佩戴适合的助听器。传统的助听器主要依靠放大声音来帮助听力受损者，现代助听器通过数字信号处理技术，可以根据个体的听力状况进行智能调节，提供更加清晰、自然的听觉体验。人工听觉植入（人工耳蜗植入、脑干植入、骨传导植入等）设备为重度耳聋患者及全聋患者恢复听觉带来了曙光。

拥有健康的听力，我们才能无碍地聆听世界的声音。愿每个人都能“健康聆听 无碍沟通”，让我们共同关注听力健康，享受生活美好。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信公众号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院