

健康听力 幸福生活



听力、视觉和感的结合

耳是由外耳、中耳和内耳三部分组成的,具有产生听觉和平衡觉的功能。

正常人的耳朵大约可分辨出40万种不同的声音,这些声音有些微弱到只能使耳膜移动氢分子直径的十分之一。

当声音发出时,周围的空气就起了一连串振动,这些振动就是声波,从声源向外传播。当声波到达外耳后,耳廓通过集音作用把声波传入外耳道并到达鼓膜。鼓膜是外耳和中耳的分界线,厚度和纸一样薄,非常坚韧。当声波撞击鼓膜时,即引起鼓膜的振动。鼓膜后面的中耳腔内,紧接着3块相互连接的听小骨。每一粒听小骨都只有米粒大小,是人体中最小的骨头。它们的名字由其形状而来。紧挨着鼓膜的是锤骨(像木槌),之后是砧骨(像铁砧),最后是镞骨(像马镞)。当声波振动鼓膜时,听小骨也跟着振动起来。3块听小骨实际上形成了一个杠杆系统,把声音放大并传递入内耳。3块听小骨中最后的镞骨连接在一个极小的薄膜上,这层膜称作卵圆窗。卵圆窗是内耳的门户,而内耳中有专司听觉的器官——耳蜗。当镞骨振动时,卵圆窗也跟着振动起来。卵圆窗的另一边是充满了液体的耳蜗管道。当卵圆窗受到振动时,液体也开始流动。耳蜗里有数以千计的毛细胞,它们的顶部长有很细小的纤毛。在液体流动时,这些细胞的纤毛受到冲击,经过一系列生物电变化,毛细胞把声音信号转变成生物电信号经过听神经传递到大脑。这个过程是一个声音的传导过程。

大脑接收到内耳传导过来的信息后,加以加工、整合就产生了听觉。可以说这是一个“感音”的过程。“传”和“感”共同构成了人们的听力功能,其中的任一环节出问题,人们就会出现听力障碍。

此外,内耳包含了一个非常重要的器官——半规管。半规管由三个相互垂直的小环所组成,专司头部三维空间的平衡觉。当半规管有病时,可能产生眩晕的症状。

听觉使我们感知环境而产生安全感和参与感,听觉对健康而言是非常重要的。

文欣颖

老年朋友 请留住您的听力

本报记者 杨六香

在生活中,我们常会遇到这样的现象:和老人交流时,说话总得大声;尤其是岁数较大的老人,说话还爱“打岔”,答非所问。这正是老人听力下降所致。“耳聩眼花”是一种自然的衰老现象,所以在人群中,老年人听力障碍发生的几率是最高的。除了由于中耳炎等耳病引起的听力下降外,在老人中最常见的是老年性耳聋。

虽然说老年性耳聋是一种衰老的自然表现,但是有没有什么方法可以减缓、减少这种现象的发生呢?

警惕“高调”耳鸣

据北京中医药大学东直门医院耳鼻喉科副主任医师刘建华介绍,老年人听力下降,最初的表现是耳鸣。这种耳鸣是“高音调”的,老年人常把它形容为“吱吱吱”声,或像蝉鸣,晚上睡觉时感觉最明显。但此时老人尚察觉不到听力的下降,只有通过专业的听力检测才能发现。中医认为“鸣为聋之渐”,正是对耳鸣和听力下降关系的一个总结。

一些疾病如高血压等,也会引起耳鸣,但一般不伴随听力的下降,通过检查可以加以鉴别。

因此,老年人如果出现了耳鸣症状,一定要及时到医院做检查。除了耳鸣外,老年性耳聋还有如下特点:双耳对称发生的慢性进行性耳聋;语言识别力差,听得见却听不清,所以总是“答非所问”;一部分人有“重听现象”,即小声听不见,大声又受不了,这主要是老年人听阈提高了,而痛阈又相对下降,使听阈与痛阈之差值缩小了,从而出现重听现象;有的老人听力下降后脾气较偏执等。这些都是值得注意的,老人及其家属千万不要认为听力下降是正常现象而放任不管。

避免噪声侵扰

曾有大量的调查结果表明,居住在乡村的老人,听力要比城市老人好。其原因是多方面的,但噪声是主要因素之一。噪声对老人听力的损害是非常明显的。据刘建华介绍,每年过完春节,因耳鸣、听力下降到门诊看病的老人都会增多。这是由于春节期间人们燃放烟花爆竹,“制造”

出的大量噪声所致。所以老人在日常生活中一定要避免接触噪声,如果实在不能避免,可以用耳塞把耳道堵上。一些老人有戴耳机听半导体的习惯,这也会对耳产生不良的刺激,应避免,老人更不要去歌舞厅等噪声大的地方。

有人做过调查,在年轻时候工作环境噪声大者,出现听力下降的年龄会提前。所以,如果一个家族的人听力下降均较早,那么说明这个家族有遗传倾向,家族中的成员从年轻时就要注意噪声的影响,尽量不要从事环境嘈杂的工作。

科学饮食、运动

传统医学认为,“肾开窍于耳”,人体衰老后,肾精亏损,耳窍失养会导致听力下降。现代中医临床认为,除肾虚外,气血不足及耳部气血瘀阻,导致耳窍失养,也可出现听力下降。现代医学认为,老年性耳聋和内耳缺血、听神经缺血有关。引起内耳缺血最为常见的原因是动脉硬化。有资料显示,70%的老年性耳聋伴有动脉硬化。

刘建华说,无论是中医所说的肾精、气血,还是西医所说的动脉硬化,都可以通过饮食和运动来调理。注意营养搭配。适量摄入优质蛋白质,多吃些富含钙、磷的食品,如豆制品、蛋类及蔬菜、水果等,少食肥甘厚味,防止动脉硬化。忌饮浓茶、咖啡、可可、酒等刺激性饮料。

要戒烟。因为烟中的尼古丁进入血液后会使小血管痉挛,血流缓慢,粘度增加,造成内耳供血不足。

多参加运动。平时多参加力所能及的运动,如郊游、清晨散步、打太极拳等,可促使全身血液循环,从而加强内耳血液供应,延缓器官衰老。过度的疲劳和精神紧张,都会引起内耳缺血,影响听力。所以要注意劳逸结合。

高血压、糖尿病、高血脂都易引起动脉硬化,对这些疾病要积极进行预防和治疗。

另外,从补肾精的角度来看,除了可进行食补外,平时也可适量服用一些六味地黄丸、金匱肾气丸等补肾药,这些药物对预防老年性耳聋有一定帮助。

忌掏耳慎用药

掏耳是个不良习惯,易碰伤耳道,引起感染、发炎,甚至可能弄坏鼓膜。刘建华建议,耳道奇痒时,可用小棉签浸少许甘油或酒精轻擦耳道。如果耳内耳屎长得过多时,可请专科医生帮忙解决。

在感冒或出现其他感染性疾病时,慎用耳毒性抗菌药物。如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等等。这些药物对听神经有很强的毒性,其损害往往是不可逆的。

积极及早求治

刘建华说,有些老人认为年老听力下降是很正常的事,或者认为治疗也没有效果,所以就放任不管。结果随着时间的推移,听力障碍逐渐加重,使生活质量受到很大影响。而事实上,虽然老年性听力下降是一个自然趋势,不可逆转,但如果早期发现并积极治疗,可以在很大程度上减缓其发生进程。在早期,运用中药口服、输液,或用针灸治疗都能取得一定的疗效。

如果听力下降已经影响到了和他人的正常交流,老人要考虑戴助听器来提高听力。但是,要注意的是,情况不同助听器的效果也不一样。如果是耳蜗内病变,即声音传导部分出了问题,助听器有很好的效果;如果是耳蜗后病变,即声音识别(听中枢)部分出了问题,(表现为能听到别人说话的声音,但辨别不清的是什么),那么助听器的效果就可能差些。

另外,老人对听力下降要正确面对,在医生的指导下进行各种治疗,积极利用听觉,不要因为听力下降而感到抑郁。家属也要理解老人“听不见”“听不清”时着急的心情,更不要对老人的“答非所问”进行嘲笑,这样会加重老人的心理负担。老年人耳聋到一定程度时,由于和别人的交流有困难,他们会产生孤独感。若再加上耳鸣等异常感觉,老人会非常痛苦。因此,家人与朋友应给予老人更多的热情、耐心,让他们消除孤独感,增加生活乐趣。

测测你的听力

下面有10道题,可以帮你了解自己是否已有弱听。如你对问题中两个或两个以上的回答是“是”,那么你就该找耳科医生或听力技术员进行详细的听力检查了。

- 1.你是否能听见别人交谈,但对其中的内容理解有困难
- 2.在交谈中,你是否常常要别人重复说话
- 3.在电话交谈中,你是否常有聆听困难
- 4.在聚会中,你是否需要靠近讲话者才能听得清楚
- 5.你是否常误会别人说的话
- 6.在嘈杂的环境中,你跟别人交谈是否有困难
- 7.你是否常常要把电视机或收音机的音量提高
- 8.你是否常常觉得别人说话声小及不清楚
- 9.在辨别声音方向时,你是否常遇困难
- 10.是否有人说你能听力有问题

文/陈兴刚

老年人配助听器要重视清晰度

由于生理机能的逐渐退化,老年人口中听力障碍者最多,需要助听器比例也最大。老年人验配助听器应注意以下问题:

首先是听觉分辨能力的问题。老年性耳聋是生理机能退化的结果,所以多同时伴有听中枢机能的退化。听中枢的变化导致听觉分辨能力下降明显,所以不少老同志听力下降时,总在抱怨“听得见却听不清”。因此,老年人使用的助听器应该具有较高的清晰度。从电声学角度讲,高频成分应该相对丰富;从商品选择角度讲,尽可能在专业人员的指导下选用全数码电脑助听器,不可图便宜。此外,由于存在听觉分辨能力差的问题,老年人验配助听器要有一个比较现实的期望值,助听器能帮助老年人改善目前听觉状况,但无法使他们恢复到原有的听力水平。

其次,一部分老年人动作协调性退化,特别是手指动作的灵敏度不足,因此易于调节的控制旋钮,对老年助听器使用者而言非常重要。特别是电脑数码音量自动调节的定制式助听器应该作为首选类型。因为定制式助听器操作简单,清晰度高,性能设计上更适于不同使用者的听觉状况。文/王永华

写给老年性耳聋患者家属

众所周知,心理状态在很大程度上影响着我们的身体健康状态。世界卫生组织对判断老年人的心理健康提出了八项指标:安全感、稳定感、适应感、自主感、幸福感、认同感、信任感。一位真正健康的老年人应该八感俱全。然而,耳聋会使老年人的“八感”受到强烈的冲击。显然,您的家人(老伴儿或父母)听力出了问题,您觉得他(她)现在的“感觉”如何?您注意到他(她)心理感受的变化了吗?在听力障碍出现以后,您觉得他(她)能够适应那种令人手足无措的变化吗?他(她)情绪还稳定吗?是不是开始固执己见(因为感到自主的权利受到了威胁)?是不是经常疑心重重(认同感、信任感受到了威胁)?

耳聋是一种非常特殊且严重的感觉障碍。由于影响到语言沟通与心理感受,耳聋给老年人身心健康带来的威胁是非常巨大的,绝对不能等闲视之。由于耳聋,老年人独自在家时经常房门紧锁,上街则希望有人陪伴。为什么?独自在家他们怕突然闯进坏人而不知,独自上街他们怕出交通事故。他们缺少了安全感。

有报道称,不久的将来,早发性痴呆症将成为人类社会的流行病。到目前为止,科学家们既没有找到对该症有效的治疗方法,也没有弄清病因,但认为与遗传、头部外伤、高血压等致病因素有关。然而最大的威胁来自衰老。延缓衰老历来是医学界重要的研

究课题,但迄今并没有值得称道的结果。就目前掌握的资料看,信息输入的减少是导致老年人迅速衰老的重要原因之一。视力下降使得老年人视觉刺激减少;听力障碍使得老年人听觉信息接收严重不足。常言称“耳聪目明”,如果耳不聪、目不明会如何?

耳聋是一种表面上看不出来的残疾。老年性耳聋患者不仅在整体上,生理上需要照顾,在精神上、心理上、情绪上同样需要家人的安抚。老年性耳聋患者对他人的依赖性明显增强,需要经常的亲切交谈,传递信息,保持友谊,才能阻止他们与社会隔离。家人可根据需要制定特殊的生活帮助计划,必要时带老人去验配助听器。

需要特别提醒的是,和老年性耳聋患者交谈时应注意以下几点:尽量用正常大小的声音对他们说话,宁可以说慢些、清楚些,切忌大声吼叫;若他们未听清楚,应耐心解释,或者重复或者换一种表述方法。句子应该简单易懂,符合老人的理解习惯,必要时可用笔写;交谈时态度一定要亲切,不要遮挡住嘴,并面对光线,让老人能够看清您口唇的动作。

与老年性耳聋患者相处和沟通可能要比其他年龄的耳聋患者更难一点,作为他们的家属,只要付出更多的耐心和爱心,老人同样会有一个健康安乐的夜晚。

文/黎明

配助听器三部曲

第一步:在没了解您的听力状况以前,助听器验配师无法确定哪一种助听器最适合您。所以验配师在检测您的听力之前,要与您进行深入交谈,以了解您大概的听力情况,以及个人的需求和愿望。

第二步:验配师通过先进的听力检测设备来判断您实际的听力损失情况。根据听力检测结果、您个人的爱好及生活方式,再向您推荐一款最适合的助听器。

第三步:配戴助听器后,您应与验配师保持联系,以便把助听器调到理想状态,这种联系非常重要。初次配戴助听器要有耐心,要多加练习。随着您使用时间的延长,验配师将根据您的听觉反应,帮助您将助听器校正到最佳状态,这一般需要2-4周的时间。

文/陈远珠

长期戴助听器会加重老年性耳聋吗

老年性耳聋配戴助听器确实能改善听力。但有些老年人担心长期配戴助听器,长期刺激原本就存在功能衰退的内耳及听神经系统,会加重耳聋。可以肯定地说,老年性耳聋患者若能做到适时合理地配戴助听器,就不会加重耳聋。但通常需注意以下几点:

①新近发生的老年性耳聋,不要急于配戴助听器,要进行一段时间的治疗(包括药物、运动、按摩、针灸等),若仍没有改善,再考虑配戴助听器。过早配戴助听器可能会因接受强声刺激而加重耳聋。

②在使用助听器时,必须由专科医生进行全面的检查,根据各人不同的听觉下降程

度,确定选用何种类型的助听器。不可自行选购,随意配戴,以免损害残存的听力。

③老年性耳聋,双耳的耳聋程度常不一致,助听器宜配戴在听力较差的一侧,使另一只耳朵仍能聆听大自然的声音,以求双耳听觉和谐一致。

④若一耳为中度耳聋,另一耳已达重度,则应配戴在听力较好的一侧,这样可获得最佳的听觉效果。

⑤对于双耳耳聋程度一致的中重度耳聋,可双耳交替配戴,以减轻疲劳感。

⑥一旦出現异常情况,应及时去医院检查,进行进一步调治。

文/刘影

助听器配戴不合适损听力

助听器属类医疗器械,国家对这个行业实行严格的许可制度,为了保证戴上适宜的助听器,建议人们不要到商店里随便购买,一定要到有资格的专业听力服务中心去“验配”。“验配”是指在专业技术人员的指导下选择适宜于自己听力的助听器。与眼镜一样,助听器是另一种需要“验配”的人体生理功能辅助装置。

首先是因为人们的听力障碍千差万别。以老年性耳聋为例,不同的耳聋类型、不同的听力损伤程度、有没有耳鸣、怕不怕大声、听觉分辨能力如何等等,会导致不同的听觉差。而不同的听觉下降需要不同的助听器。实际上,即使是性质、程度完全相同的听力障碍,每个人的感受也可能不同。这些差异可能与生活习惯、工作环境、主观承受能力等相关。感受不同,对助听器的要求当然也就不同。

其次,助听器本身品牌、型号繁

多,对使用者来说,哪一款更适合他们的实际需要,是一个使用者自己解决不了的非常专业的问题,只能由专业人员代为选择。比如,听力损失重,又对强声过敏的患者选择助听器时,如果强调放大,他们会觉得声音震耳难忍;强调强声压缩则又导致信号声不够真实清楚。如何解决这类矛盾,正是助听器验配师的重要工作内容。

只有使用者的听觉状况与助听器的性能充分吻合,才能达到最佳的助听效果。而“验配”正是连接不同需要使用者与不同性能助听器的桥梁。

假设助听器不经过验配,随便在商店买一个又会如何?绝大多数情况下,不经过验配而使用的助听器不仅难以发挥助听效果,更严重的是有可能损害使用者的残余听力,导致越戴越聋。鉴于于此,助听器必须经过专业人员的验配,才能放心地配戴,其作用才能真正发挥出来。文/刘金洪