

保护听力从拒绝“瞎操作”开始

今天是第27个全国爱耳日,今年的主题是“全民科学爱耳,共护听力健康”。我国耳聋发病率高、危害大,已成为公共卫生领域的重要议题。据统计,全国现有听力障碍残疾人2057万,居各类残疾之首,占全国人口总数的16.79%。

中国听觉健康管理协会发布的《中国老年人听觉健康白皮书(2025)》显示,中国65岁以上老年人中,中度及以上听力损失患病率超33%。据此估算,受影响老年人口已突破1.2亿;而在75岁以上老年人中,听力损失比例更是上升至约50%,80岁以上则超过三分之二。听力损失不仅会导致社交孤立、心理抑郁,更会使阿尔茨海默病的发生风险提升2~5倍。

耳朵不只是“听声音”的器官,更关联平衡、语言发育、沟通交流与生活质量。听力损伤多为不可逆,科学预防远比重症救治更重要。



误区5:“专业采耳”更安全

很多地方流行“专业采耳”。很多人也觉得,采耳师手法娴熟、工具专业,比自己掏耳更安全、更干净,甚至把采耳当成一种“养生方式”。

这其实是一种“智商税”,不仅不安全,还隐藏着诸多风险。

市面上的采耳机构良莠不齐,很多采耳师缺乏专业医学培训,操作不规范;更关键

的是,采耳工具若没有经过彻底消毒,很容易引发交叉感染。

此外,所谓的“深度清洁”,本质上是过度清洁,会破坏耳道的自洁能力和皮肤屏障,打破耳道内正常的菌群平衡,反而让耳道更容易干燥、发痒、发炎。因此,与其花钱冒险,不如顺其自然,让耳道自行完成“清洁工作”。

误区6:老人听力下降是正常现象

许多人觉得,“人老了,听力自然会下降,耳背是常态,大声说话能听见就行,没必要去医院,也不用戴助听器”,这是最普遍的认知误区。

事实上,听力下降从来不是老年常态,而是一种疾病信号。随着年龄增长,老人的耳道会变窄、鼓膜会变薄、听毛细胞会逐渐老化,这些确实会影响听力,但很多老人的听力下降,并不是单纯的老化导致的,而是由中耳炎、高血压、糖尿病并发症、耳垢栓塞、内耳微循环障碍等疾病引发的。这种情况下,通过及时科学治疗,老人的听力是能够得到改善的。

更重要的是,长期听力下降不干预,会给老人带来诸多危害。例如,长期听不见、听不清,会让老人逐渐变得孤僻、自卑,不愿与人交流;听力下降会影响老人大脑的认知功能,甚至会诱发老年痴呆。

因此,建议老人出现听力下降的症状时,及时前往医院耳鼻喉科就诊,排查病因。若确诊为听力损伤,应科学干预,必要时佩戴助听器,越早佩戴,越能保护残余听力,改善沟通质量,避免认知功能衰退。现在的助听器越来越小巧,还能根据听力情况精准调试音量音质,戴上一点也不突兀。

误区7:只有耳朵流脓才是中耳炎

很多人对中耳炎的认识,存在一个核心误区——“只有耳朵流脓才是中耳炎”。因此,当出现耳痛、耳闷时,他们会自行买滴耳液、吃消炎药,觉得“省事又有效”。其实,这很容易加重病情,甚至导致鼓膜穿孔、听力下降。

中耳炎是中耳黏膜的炎症,根据病因、症状、病程的不同,可分为多种类型,不同类型的中耳炎症状差异很大,

并非只有“耳朵流脓”这一种表现。

比如分泌性中耳炎无需使用抗生素,盲目服用抗生素毫无意义;鼓膜穿孔的患者使用某些滴耳液,可能刺激内耳,加重听力损伤。

因此,对于不同疾病,适用的滴耳液、药物完全不同,盲目自行用药不仅无法治愈,还会导致耐药性、肠道菌群紊乱等问题,甚至损伤内耳。

误区8:耳道进水后可单脚跳

游泳、洗澡时,耳道不小心进水,很多人会习惯性地单脚跳,或者用棉签伸进耳道吸水,觉得这样能快速把水排出来。但其实这两种常见的方法都不是最佳选择,甚至可能给耳朵带来隐患。

单脚跳排水的效果非常有限,而且跳跃时,头部晃动可能导致耳道内的水来回刺激鼓膜,引发头晕、耳痛;而用棉签吸水,很可能将水推向耳道内部,还可能导致棉签纤维残留,堵塞耳道,引发不适或

感染,尤其是棉签质地较硬时,还可能划伤外耳道皮肤。

正确的排水方法是将头偏向进水一侧,轻轻牵拉耳廓,让水自然流出;也可以用干净的毛巾或棉签轻轻擦拭外耳道外侧水分,切勿伸进耳道深处;如果进水后,耳朵持续发闷、不适,可能是水引发耳道炎症,或耳垢遇水膨胀堵塞了耳道,应及时就医求助。

日常应尽量保持耳道干燥,为避免游泳、洗澡时耳朵进水,可佩戴专业防水耳塞。



这些伤耳行为, 需要注意!

耳朵是我们聆听世界的窗口,坐公交时戴耳机、长时间“煲电话粥”、用硬物掏耳朵……我们在日常生活中这些不经意的习惯,其实都是伤耳的行为!

这些行为正在伤害你的耳朵

长期戴耳机听歌

长时间暴露于高分贝的音乐环境下会让耳蜗的毛细胞受损,出现听觉疲劳,导致听力下降。要适度使用耳机,并注意音量不要过大。

经常掏耳朵

耳朵里的耵聍有着润滑保湿耳道、保护耳膜和一定的抗菌、杀菌作用。此外,耳朵具有自洁功能,并不需要频繁掏耳朵。手指、棉棒、掏耳勺等反而容易让细菌进入耳道,过度掏耳朵和力度不合适也可能造成耳道损伤,增加感染风险,造成听力损失。

游泳后耳朵进水

游泳后,千万别忽视了水可能进入耳道所带来的风险。耳朵不适、疼痛、听力下降……这些都可能是急性化脓性中耳炎或外耳道炎的症状,一定要及时检查和清洁耳朵。

用力擤鼻涕、吸鼻涕

感冒时擤鼻涕是常有的事,但用力过猛可能会导致鼻涕进入耳部引发问题。擤鼻涕时要轻柔,以免鼻涕进入其他部位,引发不必要的麻烦。

感冒、鼻炎、咽炎治疗不及时

鼻腔、鼻咽疾病也可能引发耳部问题,不要忽视了治疗感冒等疾病的重要性,及时治疗,可以避免更严重的后果。

过度疲劳、压力过大

耳朵是最敏感的器官,情绪高度紧张时,血管收缩导致缺血缺氧,发生耳聋。保持心情舒畅,合理安排工作和生活,是保护耳朵健康的重要一环。

乘飞机时不注意做吞咽动作

坐飞行时耳朵不适,可能是因为气压的变化导致的中耳问题。在飞机起降时做一些吞咽动作,可以帮助平衡耳部压力,减少不适感。

滥用抗生素

抗生素虽然是治疗疾病的利器,但滥用可能会对耳朵造成损伤。要在医生的指导下合理使用,避免不必要的耳部问题。

如何保护我们的耳朵

1. 远离噪音,避免长期持续的噪声刺激,如机器轰鸣声等。
2. 经常戴耳机应掌握“60-60原则”:耳机音量不超过最大音量的60%,连续佩戴时间不超过60分钟,且无论佩戴时间长短,都要控制耳机音量。佩戴耳机后,一定要让耳朵休息10—15分钟,以缓解听毛细胞的疲劳。另外,在地铁、公交等嘈杂环境中,优先选择降噪耳机,避免因环境嘈杂盲目调大音量,加重听力损伤。
3. 当出现耳鸣、耳闷、头晕、注意力不集中等现象时,应该引起警惕,建议每年进行一次听力检查。接触噪音频繁人员则建议每年检查两次。
4. 饮食补锌,缺锌是导致老年性耳聋的一个重要原因,平时可以多吃鱼、牛肉、猪肝、鸡等富含锌的食物。另外,镁的缺乏也易导致听力减退,不妨多吃海带、紫菜、芝麻等。
5. 注意用耳卫生,良好的用耳卫生对保护听力尤为重要。例如:预防耳内进水、不要经常掏耳朵。

记者 王杨宁/整理、制图

误区1:常掏耳=爱干净

“每天不掏一次耳朵,就觉得里面脏兮兮的”,这是很多人的习惯,甚至有人会用棉签、挖耳勺、指甲等反复清理耳道。还有些家长频繁给孩子掏耳,觉得不清理就会堵塞耳道、影响听力。

这种“爱干净”的行为,恰恰是伤耳的首要“元凶”。耳垢是弱碱性的,具有抗菌作用,是耳朵的天然保护屏障,这种物质既能润滑耳道、阻挡灰尘和细菌入侵,又能保护脆弱的鼓膜,而且会随着说话、咀嚼、打喷嚏等日常动作自然脱落,根本不需要刻意清理。

特别是对儿童来说,他们的耳道狭窄、鼓膜薄弱,家长掏耳时很容易划伤外耳道皮肤,损伤鼓膜。而且儿童表达能力有限,出现耳部不适时,

常无法准确告知家长,容易延误治疗。加之儿童的咽鼓管又短又平,鼻腔分泌物、细菌容易进入中耳引发炎症。因此,家长为孩子掏耳朵,很可能会伤耳。

更危险的是,自行掏耳还容易把耳垢推向耳道深处,形成耳垢栓塞,导致耳闷、听力下降;用力过猛也容易划伤外耳道皮肤,甚至戳伤鼓膜,引发外耳道炎、中耳炎,严重时会造成鼓膜穿孔,影响听力。因此,日常切勿随意用棉签、挖耳勺等物品清理耳道,以免造成不必要的损伤。

若耳垢过多堆积、堵塞耳道,出现耳闷、听不清楚、耳朵有异物感时,可到医院耳鼻喉科,由专业医生用专业工具清理。

误区2:耳机音量舒服就好

无论是通勤、工作、学习还是休闲,耳机已成为现代人的“必备单品”。很多人戴耳机时,习惯调到自己“听着舒服”的音量,认为只要不觉得刺耳,就不会伤耳,更不会刻意控制佩戴时长。其实,这种做法正在悄悄“透支”听力。

耳朵里的听毛细胞就像“小触角”,负责感知声音。但它数量有限,非常脆弱,一旦受损就无法再生,相当于“用一个少一个”。所以,保护听力,其实就是保护这些珍贵的“小触角”。而大家主观觉得“舒服”的音量,往往已超过耳朵的安全耐受范围——85分

贝以下。长期在这种音量环境下,听毛细胞会慢慢损伤,导致噪声性听力下降,而这种损伤隐匿性很强,等发现时往往是不可逆的。

还有很多年轻人存在侥幸心理,觉得“只要戴耳机的时间短,哪怕音量开到最大,也不会伤耳”。研究显示,在85分贝声音环境下(相当于电影院放映厅内)持续2小时,或100分贝(相当于演唱会现场)连续听15分钟,就可能对听毛细胞造成损伤。而120分贝(相当于爆竹声)只需听几分钟,就可能导致暂时性听力下降。

误区3:突发耳鸣、耳闷是“上火”

耳朵突然嗡嗡响、发闷,以为是熬夜“上火”了,忍一忍、喝两杯降火茶就会好,这样的想法在生活中非常普遍,也是临床中很多人延误突发性耳聋治疗的主要原因。

事实上,突发耳鸣、耳闷,绝对不是“上火”那么简单,很可能是突发性耳聋(俗称“耳中风”)的早期信号。此外,也可能是脑血管意外的先兆,绝不能轻视。这种疾病发病急、进展快,本质是耳部血管堵塞

或痉挛,导致听毛细胞缺血缺氧。72小时内是治疗的黄金期,临床研究发现,突发耳聋发病24小时内就医,听力恢复概率可达70%~80%,超过72小时,恢复概率不足30%,部分人甚至会终身失聪。

因此,突发耳鸣、耳闷,哪怕只有一瞬间,也不要忽视,尤其是长期熬夜、高压、劳累的人群,一旦出现症状要立即就医,切勿自行服用降火药物,以免延误治疗。

误区4:耳鸣治不好只能硬扛

生活中,很多人被耳鸣困扰,耳朵里总嗡嗡响,尤其是安静时声音更明显,严重影响睡眠和工作。有人尝试各种偏方、保健品却没有效果,于是,就觉得“耳鸣治不好,只能硬扛”。

耳鸣本身不是种疾病,而是身体发出的警报,提示我们的耳朵或全身可能出现某些问题。它分为生理性、病理性两种:生理性耳鸣的诱因通常为短期劳累、熬夜、精神紧张、焦虑,特点是偶尔出现、持续时间短(通常不超过1~2天)、声音轻微,通过调整生活习惯(规律作息、放松心情、避免噪

声刺激)后可自行缓解。病理性耳鸣的诱因通常为中耳炎、高血压、糖尿病、突聋后遗症等疾病,特点是持续超过1周,声音反复出现或逐渐加重,可能伴随听力下降、头晕、头痛等不适症状,需要针对性治疗。

偏方、保健品不仅无法治疗耳鸣,还可能延误病情,甚至加重身体负担。有些偏方刺激性较强,会损伤耳道皮肤和鼓膜;有些保健品含有不明成分,可能影响肝肾功能。慢性耳鸣应积极就医,通过综合管理,能有效缓解症状,提高生活质量。