

3月3日是“国际爱耳日”，世界卫生组织发布的2021年国际爱耳日主题为“人人享有听力健康——检查、康复、交流”。呼吁全人类采取行动，解决整个生命周期中的听力损失和耳部疾病问题。

听力健康事关全年龄段人群的生活质量。因此，新生儿应重视筛查，年轻人要保护听力、尽早预防，老年人则要早诊早治。

今天是“国际爱耳日” 保护听力健康 人人耳聪神明

中医护耳

中医专家教你 三招“护耳大法”

保护视力有眼保健操，那么保护听力有什么办法？广州中医药大学第一附属医院康复中心主任林国华教授为你支三招。

招数一：按揉艾灸

手腕部有一个“养老穴”，刺激养老穴能够调节小肠的腑气和疏通小肠经络气，使水谷精微上升至头面五官，濡养眼、耳、鼻等五官，使耳聪目明。

关冲穴是手太阳小肠经的井穴，可治疗头面五官和神志性疾病。心和小肠相表里，刺激关冲穴可开心窍，心窍通于耳；又听力为神经传导，心主神志，任物者谓之心，所以刺激关冲可有效通启耳窍。

按摩法：每次按揉的时间应该控制在10~15分钟左右。每日1~2次。

悬灸法：每次灸10~15分钟。每日1次。

招数二：鸣天鼓

鸣天鼓是中国流传千年的古老强肾按摩法。中医学认为，肾开窍于耳，肾气足则听觉灵敏；耳通于脑，脑为髓之海，髓海赖肾的精气化生和濡养，肾虚则髓海不足，就易致头晕、耳鸣。鸣天鼓则通过掩耳和叩击对耳产生刺激，因此，达到调补肾元、强本固肾的功效，经常做鸣天鼓可对头晕、健忘、耳鸣等肾虚症状均有一定的预防和康复作用。

鸣天鼓每天可做3次，每次做60下左右，动作的轻重程度视耳鸣、耳聋的情况而定，如听力较差动作可适当重一点，反之则轻些。此法动作简单，易学易行，可作为老年人日常护耳的保健方法。

招数三：压弹外耳道

压弹外耳道是后人根据鸣天鼓原理而演变的一种益肾强耳法。通过掩耳和瞬间释放对鼓膜产生刺激，经听小骨传入内耳前庭，起到开窍益气聪耳的效果，也可达到调补肾元、强本固肾的功效，可有效预防和改善听力下降，对健忘和疲劳有一定的改善和预防作用。

每天可做2次，每次每耳做60下左右。

据《羊城晚报》

老年人

人老耳背很正常？ 警惕！老年性耳聋增加老年痴呆风险

人老就会耳背耳聋？老年人耳背很正常，说话大声一点就好？耳鼻喉专家表示：这些都是门诊常见误区！老年性耳聋隐藏风险多，且听力损伤不可逆，大众应该早诊早治早预防。

对男女声听力不同？
警惕老年性耳聋！

中国正在步入老龄化社会，老年人的听力健康，是关系其生活质量的大事。2018年世界卫生组织数据显示，约1/3的65岁以上老年人存在中度或中度以上的听力损失。而听力障碍仅次于关节炎、高血压，是全球发病率第三高的慢性疾病。老年性耳聋在我国发病率高，已成为听力残疾的首要因素。据第二次全国残疾人人口普查，听力残疾老年人占听力残疾总人口的76.87%，居首位。

“并非所有声音都听不到，只是经常听不到女声和小孩说话？那就要警惕老年性耳聋了！”广州市第十二人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任焦粤农表示，与普通耳聋不同，老年性耳聋往往对高频的听力较差，对多人同时说话时的清晰度分辨率较差。这也是老年性耳聋常被忽视且带来烦恼的主要原因之一。

老年性耳聋是指随年龄增加逐渐发生的以高频听力下降为主的感音神经性听力损失。焦粤农介绍，若觉得自己一向听力没问题，最近却出现了以下症状，建议去医院进行专科检查。其中，第5点是老年性耳聋的最早表现，值得特别警惕：

- 1.打电话时经常感觉听不清；
- 2.当两个人或更多人同时说话时，感觉要听清他们的话有点困难；
- 3.把电视机音量开得很大；
- 4.为了听清别人的话，需要使劲去听；
- 5.经常要求别人重复一遍所说的话；
- 6.感觉很多人说话都像在嘟囔；
- 7.经常错误理解别人说的话，并因此作出了不适当的反应；
- 8.经常感觉听不到女声和小孩说话。

老人耳聋很正常？
会增加老年痴呆风险！

老年人耳聋很正常，只要对方说话大声些就好？焦粤农提醒，听力损失的老年人患老年痴呆症的风险也大大增加。

研究表明，有老年性耳聋的老年人，容易出现听力损失，语言理解能力下降，情感交流和社会交流能力下降，导致对周围事物不感兴趣。久之则变得多疑、猜忌和自卑，甚至出现焦虑、抑郁等心理精神问题以及社会隔离现象，从而加大了老年人患老年痴呆症的风险。老年痴呆症在伴有轻、中、重度听力损失老年人中的发病率，分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

同时，老年性耳聋会令老人避险能力下降，增加意外风险。因为他们会对日常生活中的危险警告声（如通常为高频的交通工具鸣笛、火警、周围人的提醒声等）的感知能力下降，对声音的定位能力下降，对危险警告信号的方位判断出现问题。

科学验配助听器：
不只是“声音放大器”

听力一旦遭受损害就难以逆转。因此，早诊早治早预防是关键。普及老年人听力筛查，对老年性耳聋进行早期诊断，能有效提高检出率，从而选择合适的治疗及干预手段，改善听力状况。

焦粤农表示，科学验配助听器，是目前推荐的干预方法。助听器并不只是简单的声音“放大镜”。患者对各频段的听力是不一致的，因此需要对助听器的不同频段分别进行个性化调配，令不同频段的听力都达到令人舒适的程度。对于重度或极重度的听力下降，也可选择人工耳蜗。

此外，老年人慢病多，同时服用多种药物时，药物相互作用的风险加大。建议服药前咨询医生，尽量规避耳毒性药物。

年轻人

耳朵突然听不见了？ 小心突发性耳聋

春节过后，医院耳鼻喉科门诊有不少人来就诊：“医生，我的耳朵一直嗡嗡响，我的耳朵听不见了！”中山大学附属第三医院耳鼻咽喉科主任医师曾祥丽表示，这种突发性耳聋是耳鼻喉科的常见病。据中国突发性聋多中心研究显示，突发性耳聋各年龄段人群均可发病，好发年龄为40~60岁，男女比例无明显差异。但近几年来，已有年轻化的趋势，不少20多岁的年轻人也频频中招。

熬夜压力大
会致突然听不见

近日，90后患者孙小姐因为持续性耳鸣伴听力下降来到医院，详细检查后，医生做出了“突发性耳聋”的诊断。

曾祥丽介绍，突发性耳聋是指突然发生(72小时内)的、原因不明的感音神经性听力下降。主要临床表现为，多为单侧听力下降，可伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等症状。

从目前看，突发性耳聋的病因不明，很多致病因素都可能导致。年轻人工作压力大、生活不规律、加班熬夜、长期佩戴耳机等都变成了突发性耳聋致病因素。此外，病毒感染是引起突聋的

新生儿

专家呼吁婚前进行耳聋基因检测

从新生儿到老年人，通过听力筛查早期发现并诊断听力损失，可以通过药物、手术及助听装置等方式获得听力康复。在爱耳日即将到来之际，专家呼吁大众在婚前进行耳聋基因检测。

耳聋目前不可根治，但可防可控。南方医科大学珠江医院耳鼻喉科主任张宏伟

最常见的原因，血管功能障碍、内淋巴积水也会引起突发性耳聋。

“突聋”是急症
越早治疗预后越好

曾祥丽表示，以前多数突聋患者年龄在40岁或以上，但现在该病有年轻化趋势，35岁以下年轻人发病占总病例数也逐年增加，即便高中生的病例也不少见，因为接近高考、连续几天通宵学习每日睡眠时间极少，突然出现耳闷、感觉耳朵里嗡嗡响，到医院进行听力测试后纯音测听显示听力下降。

“突发性耳聋是耳鼻喉科的急症，及时治疗，80%的病例听力可以恢复八成以上。”曾祥丽说，“患者治疗效果直接与就诊时间有关，治疗越早，效果越好。治疗越早听力恢复的可能性越大。”突聋的治疗主要以扩张血管、降低血液黏稠度、改善内耳微循环的营养神经类药物为主，患者要注意休息，低盐低脂饮食等。

她最后提醒，日常一定要保持良好的生活习惯，早睡早起、生活规律、多运动；特别是中青年人群，要减少长时间使用耳机的习惯，听力一旦出现问题及早就医。

说，目前主要防控手段有：一级预防：婚前孕前耳聋基因检测；二级预防：高危孕妇产前筛查与诊断；三级预防：新生儿耳聋基因筛查。

对于新生儿，采用耳聋基因筛查能及早发现先天遗传性听障宝宝，及早采取干预和康复措施，避免因听力障碍影响语言发育能力。