

中国步入老龄化社会,老年人的听力健康,是关系其生活质量的大事。世界卫生组织数据显示,全球约三分之一65岁以上老年人存在中度或中度以上的听力损失。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。

生活中,很多人误以为老年人耳背是自然现象,不用去检查,更不需要治疗。事实上,导致老年人耳背的原因多样,其中很多情况若尽早干预、妥善处置,便可有效改善。



# 人老耳背,真的正常吗

## 老人耳背发病原因多样

从临床来看,老年人耳背发病原因逐渐呈现多样性。具体来说包括几方面:

**衰老:**这是不可避免的因素,随着年龄增长、器官老化,主管听力的耳朵功能下降,比如声电转换器毛细胞的衰老退化,负责声音传递的听骨链老化,这与个体基因差异有关,但更多是后天环境因素导致的。

**鼓膜穿孔:**鼓膜的作用是接收声波振动,穿孔后便失去了部分振动作用,导致听力下降。如果抵抗力下降,还会反复感染,进一步影响听力。即使不感染,中耳结构长期暴露在外,也会加速损耗。

**噪音:**环境噪音污染无处不在,老年人长期接触噪音,耳朵功能会加速下降。

**梅尼埃病:**该病的特点是波动性听力下降,耳鸣、眩晕和耳闷胀感,长期反复发作会在老年时期达到听力下降的顶峰。

**一些耳朵的未察觉肿瘤:**多数是良性的,会逐渐长大影响听力,比如听瘤、外耳道乳头状瘤等。

**耳屎:**也称为耵聍。身体状态下降易致耵聍腺分泌异常耳屎堆积,长期发展导致栓塞引起听力下降,这种情况只需经过简单耳科处置即可恢复如初,但门诊确实碰到有些老人因忽略而导致长期耳背的情况。

**慢性全身性疾病:**高血压、糖尿病等全身性疾病如果控制不好,会影响外周末梢血供减少。供应耳朵的血管不但少,且只有一根纤细动脉,很容易受到影响,内耳氧和营养供给下降,导致慢性损伤,出现听力逐渐下降。

**突发性耳聋:**这是人群常见听力下降的原因,老年人更易造成不可逆的听力下降。一旦发生尽早就医最重要,可惜老年人常因自身或外周原因,错失最佳治疗机会。

**分泌性中耳炎:**这是感冒容易引发的中耳疾病,表现为中耳液体滞留、中耳积液。由于老年人耳朵本就不太好,即使因分泌性中耳炎造成听力下降或不适也难以察觉,往往会等待很久才就诊,造成治疗复杂化。

伴随这些情况应尽早干预

对老年人来说,耳背情况相对常见,一般无需特殊处理,当有些情况伴随耳背出现时需要警惕。

比如,耳背突然加重,之前常听的声音突然听不到或者听起来没有以前响了;耳背逐渐加重,但两个耳朵加重的程度明显不一样;伴随着耳背出现了耳鸣或者先前耳鸣加重出现了眩晕;伴随耳背出现了头痛、耳痛、耳闷堵情况……当出现这些情况时,往往说明存在需要尽快处理的问题,如果不尽早处理,将错过最佳治疗时机。

要注意的是,耳背作为听力下降的一种表征,一般不会引起人体其他问题,但对周围声音感知能力下降,大脑接收信息随之下降,可能引起反应迟钝,往往会增加老年人活动期间的风险。因此,还是建议尽早干预。

临床上对于耳背的治疗比较成功,尤其是治疗引起耳背的原发病。比如血液供应不良,给予疏通血管的药物;中耳炎则清理病变;修补鼓膜手术;对于肿瘤给予切除后听力重建等。

针对单纯的听力下降,老

年人也可以请验配师验配助听器,如果助听器效果不佳,可以请耳科医生进行人工耳蜗干预。

## 避免长时间接触噪音

老年人耳背是常见的。当家中老年人出现耳背时,作为小辈应该体谅谅解,尤其与老人交流时,尽可能靠近讲话、语速放慢、音量适当提高,可增加手势辅助。

临床上也遇到过老年人拒绝干预手段的情况。建议小辈多抽些时间,陪老人看耳科,按照医生的医嘱进行干预,提高老人的生活质量。

尽管老年人耳背多数是衰老的表现,但也并非不可预防,即使有个体基因差异,如果后天能够避免危险因素,也可较大改善。

老年人预防耳背最主要的是避免长时间接触噪音,尽早解决耳朵本身的炎症性疾病,避免熬夜,感觉耳朵不舒服持续超过3天即可就诊。同时,积极治疗全身系统性疾病,避免耳毒性药物的使用。

## 相关链接

为了保持身体健康,老年人在日常饮食上也要多加注意。

### 1.宜素少荤

医学研究证明,许多老年病与嗜食荤腻有关。老年人一般好静少动,热能消耗较少,过多摄取荤食或经常饮食过量,既加重胃肠负担,又易肥胖,导致诱发多种疾病。

### 2.宜鲜忌陈

新鲜食品营养丰富,易于消化吸收。老年人的食物以随购随食为好,以免肠胃受累,引发其他疾病。

### 3.宜少忌多

老年人食物应依据少而精、少食多餐的原则。把胃填得太满是老年人饮食生活之大忌,长此以往不利健康。

### 4.宜淡忌咸

过咸、过甜、过辣的口味对老年人都不适宜,患有高血压、肾脏疾病的老年人口味更宜清淡。

### 5.宜温忌冷

老年人多为虚寒之体,温食可暖胃养身。平日里应少吃冷食,更忌生食。

据《文汇报》

# 上了年纪身高“缩水” 不仅仅是自然衰老,还要警惕心脏病

众所周知,人老了身高或多或少会有一些“缩水”,这本是再正常不过的现象。但《英国医学杂志》开放版一份新研究显示,中老年女性身高每“缩水”一厘米,就意味着更高的心脏病和死亡风险。

## 中老年人身高降低 常为骨质疏松使然

研究人员分析了总计2406个参与长期研究的瑞典和丹麦女性的数据。开始研究前,研究人员对她们的身体数据都进行了测量。这时,瑞典试验参与者的平均年龄为47岁,丹麦的为44岁。研究人员在约10至13年再次测量了她们的身体,并在此后长达17至19年期间追踪她们的死亡情况。

结果发现,这些女性在11.4年内身高平均“缩水”0.8厘米。“人随着年龄的增长而

变矮,这是因为脊柱的变化。例如,脊椎骨之间的椎间盘变薄。”该研究联合作者、瑞典哥德堡大学的索菲亚·克林伯格博士指出,脊柱的压缩性骨折以及身姿变化都会导致人的身高进一步“缩水”。

南方医科大学南方医院骨科陈建庭教授曾介绍,身高的变化不仅标志着成长与衰老,它同时也能真实地反映出人们的健康状况。如果老年人身高比前一年矮2厘米,或是比年轻最高时矮了3至5厘米,就要警惕是否患有骨质疏松症,是否发生了椎体压缩性骨折,老年患者中很多椎体压缩性骨折没有疼痛感,可能唯一的表现就是身高降低。

## 身高降低 还与死亡风险增长相关

身高“缩水”并不仅仅是骨质疏松的原因,文章开头提

到的研究显示,在这两个测量身高阶段中,那些女性的身高每“缩水”1厘米,不管任何原因导致的死亡风险都上升了15%;而“缩水”超过2厘米的女性死亡风险则增长了高达74%。

其中,因心脏疾病导致的死亡中,该团队也发现了类似关联:身高每“缩水”1厘米,因心脏疾病死亡的风险就上升21%;那些身高“缩水”超过2厘米的人,其死亡风险也翻了倍。而中风导致的死亡中,与身高“缩水”相关的死亡风险的增长程度甚至还要大。

早前发表在英国《内科学杂志》上的一项研究也显示,在20年间身高降低3厘米或更多的老年男性,因突发心脏病而死亡的几率更高。“身高降低是衰老的一个重要指标。”研究人员之一、伦敦皇家自由大学医学院流行病学专家戈扬·沃纳梅瑟说,“通常,身高

降低会伴随着其他症状,如身体灵活性下降、体重减轻、呼吸功能衰退和关节炎等。”在身高降低的同时,不少人还会出现高胆固醇、炎症和高血压。而这些都是骨质疏松和心脏病的前兆。

“身高降低就是在提醒老年男性,要坚持锻炼身体,以保证肌肉有足够的力量来维持现有身高。”美国康涅狄格大学健康中心的安妮·肯尼说,“建议他们多锻炼,这对身体有好处。”

## 老年人 也应保持足够的锻炼

值得注意的是,那些经常做高强度运动的女性身高“缩水”程度比每周只做4个小时且属于低强度运动的女性要小。克林伯格博士解释道:“高强度运动减少身高‘缩水’,是因为能减少与年龄相

关的骨质流失,还能增强肌肉力量,从而保持更挺拔的身姿。”身高“缩水”本身或许并不是一个风险因素,而是其他真正致病原因的一个标记物。克林伯格博士表示,关注身高“缩水”问题,并及时进行健康检查,将对人有益。

世卫组织发布了一份有关体力活动和静息行为的全球指南。指南指出,每个人,不论年龄或能力如何,均应减少静息行为时间,而代之以任何强度的体力活动。指南建议,各种各样的体力活动,要相当于每周进行150至300分钟中等强度或75至100分钟的剧烈活动。

关于老年人,指南认为,多种形式的身体活动,如力量锻炼和柔韧性锻炼等,适用于所有老年人。该建议强调,老年人应进行力量训练,以增强身体功能并防止摔倒。

据《保健时报》