

3月3日全国爱耳日

科技助听 共享美好生活



■盐湖区人民医院耳鼻喉科主任、副主任医师 赵俊杰

2024年3月3日是第二十五个全国爱耳日，今年的主题为“科技助听 共享美好生活”。

随着我国经济的不断发展与人民健康保健水平的提高，我国已逐渐步入老龄化社会，老年人口数量的增加必然带来老年疾患数量的增加，因此，关注老年人健康已成为焦点。

人体随年龄的增长会出现衰老现象，因此许多老年人都认为自己的听力下降是正常的衰老现象，对听力下降采取听之任之的态度。

老年人耳聋分几类

老年人的耳聋可以分为两大类：一类是老年性耳聋，是指因老年人听觉系统老化而引起的耳聋，一般属于感音神经性耳聋，且双耳耳聋的程度基本对称。这类耳聋随着年龄的增长慢慢出现，就像皮肤逐渐出现皱纹、头发慢慢变白，是人体老化过程中的一个表现。另一类是其他疾病引起的耳聋，比如先天性、中耳炎、突发性耳聋、听神经瘤等。这类耳聋可以是传导性耳聋，也可以是感音神经性耳聋或者混合性耳聋。患病一侧耳的听力，大多比对侧相对正常耳的听力差。这种情况下，因为同时伴有老年性耳聋，这些老年人的听力会比同龄人更差。如

果同时有其他导致耳聋的疾病，需要先治疗相关疾病，再考虑听力重建的问题。通常情况下，我们说的老年人耳聋是指老年性耳聋。

老年性耳聋的典型症状是不明原因的双耳对称性、缓慢进行性听力减退。为逐渐加重的感音神经性耳聋，常以高频损害为主，逐渐累及中低频，多伴高调性耳鸣及言语识别率与纯音听力不成比例的下降。老年性耳聋患者的主要问题是言语交往障碍及其由此引发的生活不便和社会、心理等问题，常表现为：早期跟不熟悉的人交谈时感到困难，后期跟所有的人交谈均有障碍；在安静环境中与人交谈尚可，但在嘈杂环境中，特别是在集体活动中言语交流有障碍；听不见或辨不清电话铃和门铃的声音；看电视或听广播时，声音小了听不见，声音大了又嫌吵。在临床和日常生活中，我们常可以听到这类老年人抱怨“我不喜欢家庭聚会，没人和我说话”“我能听到声音，但声音听起来很混乱”“当有两人以上交谈时，我根本无法理解他们的意思”等。

由此看来，老年性耳聋对老年人的生活质量、认知功能、情绪、行为及社交活动都有不利影响，长此以往，会造成老年人心理上的障碍，诸如心情郁闷、沉默寡言、离群独处、多疑猜忌、烦躁易怒等。

如何应对老年性耳聋

当确诊为老年性耳聋时，应注意做到以下几点：

1. 保持良好生活习惯，规律作息，加

强锻炼，戒烟戒酒；

2. 合理饮食，减少脂类摄入；

3. 积极控制基础病，糖尿病、高血压、高血脂等患者，如有中耳炎等耳科疾病，应积极治疗；

4. 避免耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素等；

5. 避免长时间接触噪音环境；

6. 根据医生的医嘱，佩戴助听器或其他人工听觉植入装置。

耳聋要不要佩戴助听器

耳聋到底要不要佩戴助听器，是很多老年人纠结的问题。民间有很多说法，比如戴上助听器就是残疾人了；戴上助听器，就摘不掉了；越戴助听器越聋；别人大声我就能听到，等听不到了再戴吧……事实上，就像近视眼和老花眼要戴眼镜、牙齿缺了要戴假牙一样，耳朵聋了戴助听器是很自然的事情，助听器不是残疾人的标志，而是提高生活质量的工具。佩戴助听器后，助听器会成为生活用品中必不可少的一部分，“摘不掉”意味着助听器起到了应有的作用。

随着科技的进步，助听器已经从盒式的模拟助听器发展到智能助听器，现在的助听器可以减少杂音的干扰，完全可以满足轻、中度耳聋老人的需要，为听力受损者提供了更多选择和可能。助听器不仅有助于提升听力，还能帮助用户更好地融入社会。当然，如果听力损失已经达到助听器难以补偿的程度，可以考虑进行人工耳蜗植入手术来提高听力。

经验助听器前，建议到医院耳鼻喉

科进行相关的检查和治疗，包括检查外耳道，如有耵聍、异物等，需及时清理；检查中耳确认有无中耳炎等疾病；检查听力（一般包括纯音测听、声导抗测听，必要时查听脑干诱发电位、言语测听、头颅核磁等）。根据本人的听力损失程度，选择适合的助听器，千万不可自行选购、随意佩戴，以免损害残存的听力。

配好助听器后，也不是一劳永逸了。随着使用过程中的磨损，可能出现偏差，需要定期复查听力、定期校验。如果发现助听效果变差，可先检查助听器表面有无分泌物堵塞，再到医院检查耳朵是否出现问题，如果排除以上问题，就需要到助听器验配机构检查助听器了。

对于重度以上的耳聋患者，即使选配了最高档的助听器，也收效甚微。很多老人常常抱怨他们的助听器不好用，“想听和不想听的声音都放大了，在家中安静环境中效果还可以，到了外面，交通噪声震得头痛、无法忍受”，还经常遇到“我能听到他说话，但听不清他说什么”等问题，更有一些患者因不能忍受传统助听器的不适甚至放弃佩戴。对于双耳重度以上的耳聋患者和部分不能耐受助听器的老年人，可以选择人工耳蜗植入并能很好地从中获益。

总之，在人生道路上，耳聋是大多数人必将遇到的插曲。出现耳聋不可怕，只要科学应对、及时干预，不会影响我们的生活质量。希望通过科技与专业的力量，让每一个听力受损者都能重新听到世界的美好，享受到与他人交流的乐趣。同时，我们也希望更多的人能关注听力健康，预防听力损失，共享美好生活。

四个方法改善亲子关系

■作者：稷山县精神病医院中级心理治疗师 任晓杰 ■学术审核：稷山县精神病医院副主任医师 李国伟

随着孩子年龄的增长，他们渐渐有了自己的意识，父母与他们在沟通上，总会或多或少出现一些问题。在日常生活中，我们可以采用4个方法来维护和改善亲子关系。

1. 尊重和倾听

日常交流时，做父母的不管是跟哪个年龄段的孩子沟通，说话的语气是很重要的。做父母的应尽量用平和的口气与孩子交流，切忌吼叫，尤其是青春期的孩子，这个阶段他们开始寻求独立，父母应该尊重他们的想法和选择，至少不去过多干涉，多倾听他们的声音，这有助于减少冲突和增进理解。

2. 提供适当的自由

给予孩子一定的自由空间，让他们探索和学习，同时设定合理的规则和界限。

3. 有效沟通

与孩子进行开放和诚实的对话，讨论他们的想法和感受，同时也分享

父母的观点和感受，让彼此的关系更加亲近。

4. 共同活动

利用假期与孩子一起参与活动，如旅行或户外游玩，这有助于增进彼此的亲近感，以下是一些推荐的家庭活动。

(1) 爬山

选择附近的小山丘或山脉，一家人一起爬山，呼吸新鲜空气，增进了了解。爬山过程中，可以聊天、欣赏风景，让全家人一起出汗，享受运动的乐趣。

(2) 探索本地景点

外地出游成本太高，可以去我们运城本地的公园、博物馆、历史遗址

或自然景观，还有各地的庙会，首推运城博物馆，进一步了解我们本地的文化和历史。

(3) 户外野餐

准备一顿美味的野餐，带上毯子，一家人在户外享受大自然的美好。野餐地点可以是公园、河边或山坡。

(4) 亲子手工艺

一起制作手工艺品，如折纸、绘画、剪纸等。

(5) 看电影或演出

选择适合全家人的影片或演出，共同享受文艺娱乐，还可以跟孩子交流观影感受。

(6) 烹饪美食

一起准备晚餐或甜点，让孩子参与烹饪过程。

胸外科专家吴山 在市第二医院坐诊

运城晚报讯 2月26日，从运城市第二医院了解到，即日起，该院长期聘请胸外科专家吴山在该院坐诊、手术。

吴山，教授、博士、主任医师，毕业于重庆医科大学，从事胸外科临床、教学、科研工作35年，曾就职于中国医科大学附属一院、成都大学附属医院、四川404医院胸外科。

吴山教授临床擅长肺癌、食管癌、纵隔手术，肺咯血、肺结核急诊手术，结核性胸膜炎（脓胸）手术，肺结核特别是耐药肺结核导致严重毁损肺的肺叶切除手术，各种顽固性胸腔积液和复发性气胸手术，各类型肺结节手术，肺气肿的减容手术，微创外科胸腔镜手术治疗各种胸外科疾病。

(赵璐)

心理援助热线 普及心理健康知识 提升心理健康素养

0359-5553999 400 161 9995

免费心理援助热线 希望24热线电话

市社会心理服务体系试点工作领导小组办公室 市卫生健康委员会 宣

健康科普 | 正确认识会厌炎

运城新闻网

长按二维码阅读全文

客户端视频导读