



拿什么拯救我们的听力?

世卫组织：11亿年轻人听力受损！个人音频设备音量过大是重要原因

医苑

B04 ~ B06

□半岛记者 王鑫鑫

日前,联合国下属的世界卫生组织(WHO)发布数据称:目前全球有约11亿年轻人(12~35岁之间)正面临无法逆转的听力损失风险,个人音频设备音量过大(例如用手机听音乐)是造成风险的重要原因。青岛市市立医院西院区耳鼻喉科副主任医师战晨光也明显感受到,近年来,随着电子产品的普及,门诊上听力问题患者越来越多。是谁偷走了我们的听力?该拿什么拯救我们的听力?本期记者采访相关专家,结合世界卫生组织的建议,教你从现在开始保护听力。

病例: 睡觉忘摘耳机致中度耳聋

玩游戏、坐公交、跑步时,你是否会习惯性地戴上耳机?在嘈杂的环境中,稍不留神就会让音频设备的音量过大,悄悄损伤听力。青岛市市立医院西院区耳鼻喉科副主任医师战晨光就接诊过一个被耳机害惨的小伙子。小伙子就诊时才19岁,到医院的时候都哭成了泪人,说耳朵出现耳鸣症状,听力下降得很厉害。经过了解,战晨光得知,原来小伙子很喜欢听音乐,晚上入睡经常戴耳机听上半个小时歌曲,有一次,他入睡的时候忘记摘掉耳机,第二天早晨7点醒来时,耳朵就听不清楚声音了。后来,经过诊断,小伙子属于中度耳聋,听神经的毛细血管受损,变性脱落,已经无法治愈,实在令人痛心。

近年来,随着社会的发展,外界噪音增大增多,手机耳机频繁使用,KTV等公众场合的出现,带给战晨光的直接感受就是,人们的听力在受损。他明显地感到,门诊上接诊的听力问题病人越来越多,尤其是年轻耳疾患者增多。他们往往因“听不清、耳鸣、耳朵发闷”等原因来到医院。有网友甚至称“第一批‘00’后已经开始聋了”。

数据: 全球11亿年轻人听力受损

据中新社报道,今年2月12日,联合国下属的世界卫生组织(WHO)发布数据称:目前全球有约11亿年轻人(12~35岁之间)正面临无法逆转的听力损失风险。

世卫组织数据显示,目前全球共有约4.66亿人(包括约3400万名儿童)存在残疾性听力损失,占全球总人口的5%,大部分集中在中等收入和低收入国家;到2050年,残疾性听力损失人士数量或将增加至9亿多,相当于每10个人中就有1人存在残疾性听力损失。目前,全世界未得到妥善解决的残疾性听力损失每年造成7.5亿美元左右的经济损失。

原因: 个人音频设备音量过大是重要原因

是谁偷走了我们的听力呢?世卫组织指出,个人音频设备音量过大(例如用手机听音乐)是造成风险的重要原因。目前全球约半数年轻人在使用手机等设备听音乐时音量高于安全水平。

战晨光也表示,在接诊患者时了解

到,他们当中的许多人都有戴耳机的习惯,要么开音量过大,要么使用时间过长,要么存在经常戴耳机睡觉的不良习惯。“以前是MP3、MP4,现在是智能手机,使用这些电子产品听音乐,而且音量开得较大,长年累月受到噪声刺激,造成内耳神经细胞的退行性改变。”战晨光说,声音达到60分贝就会对听力神经造成损伤了。经常戴耳机听音乐的人应注意,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟。

除了电子设备,还有报道称,美国疾病控制与预防中心(CDC)的一项调查发现,在听力受损的成年人中,有53%是生活中的噪音导致的。体育赛事大约100分贝,14分钟即伤听力;摇滚音乐会大约110分贝,2分钟就伤听力;警笛声约120分贝,1分钟就损伤听力……

据介绍,开车密闭听音响,去KTV、蹦迪等,都会导致听力受损。

此外,战晨光还指出,许多白领也正遭受着听力下降的烦恼。这是因为工作压力大,许多白领长时间高强度工作、熬夜等,导致大脑高度紧张、机体抵抗力下降、血压升高、内听动脉痉挛缺血等,均可导致内耳损伤,出现耳鸣、听力减退。

危害: 听力损失往往不可逆转

世卫组织总干事谭德赛说,听力损失往往是不可逆转的,在人类拥有足够保护听力的技术和知识的情况下,不应让众多年轻人仅仅因为听音乐而遭受听力损失。

下面这些,是听力损伤的迹象。成年人表现为经常要求别人重述他们说的话,经常需要提高收音机或电视机的音量,经常听不到部分谈话内容,有耳鸣的现象,别人说你讲话声音大。

儿童表现为对声音无反应,不能正确理解你说的话,言语发育迟缓或不当,耳部有流出物,反复出现耳部疼痛或阻塞。

医生提醒,发现上述症状,应及时到耳鼻喉科就诊。平时最好定期检查听力。

措施: 学会这招保护你的听力

听力损伤往往是不可逆的,一旦受损就“找不回来”了。不过,世卫组织称,大约一半的听力损失病例可通过公共卫生措施加以干预。为此,世卫组织同国际电信联盟(ITU)共同发布了个人音频设备使用建议准则(简称WHO-ITU准

则),包括在音频设备上增加音量和时长监控功能、增加父母控制音量功能,以及用技术手段分析人们使用音频设备的习惯是否安全等。

WHO-ITU准则是在世卫组织“让听力安全”倡议下制定的,该倡议寻求改善人们(特别是年轻人)的听力使用习惯。世卫组织和国际电信联盟的专家在最新研究数据的基础上,同多国政府、生产商、消费者及民间组织人士进行研讨,历时两年制定出WHO-ITU准则。世卫组织建议各国政府和生产商在自愿的基础上采纳该准则。

世界卫生组织还给出了几条保护听力的建议。

调低音量。用手机、MP3等音频设备时,可以调低音量。在安静环境下,音量不要超过最大音量的60%。

不超过1小时。减少音频设备的使用,有利于减少噪音接触,建议每天不超过1小时。

戴耳塞。正确戴耳塞,可大幅降低噪音的音量。经常去夜总会、迪厅、酒吧、体育场和其他嘈杂场所,建议使用耳塞保护听力。

使用降噪耳机。降噪耳机可降低背景噪声,有助于听到音量更低的声音。

避开巨大声响。在噪音巨大的场所,尽量远离扩音器等声源。

在噪音中“间歇离场”。接触噪音的持续时间,是决定总体声能的因素之一。去夜总会、迪厅、酒吧、体育赛事等嘈杂场所时,“间歇式”离开能让听觉器官得到短暂的休息,有助减少接触噪音的总时长。

注意: 个人要警惕这些伤听力的事儿

作为个人,日常生活中,应注意这些伤听力的事儿。

常戴入耳式耳机。地铁及公交车的背景噪声达70分贝,在嘈杂环境下,人们会不自觉地提高耳机音量,对听力造成一定的损害。

常去KTV、夜店。嘈杂环境中的噪音很大,KTV、酒吧等背景噪音更可高达110分贝,完全可以短时间“偷走”听力。

楼层住得高。地面嘈杂,有“拔音”的效果,导致高层室内噪音也较大,应减少开窗或常备防噪耳塞。

开车时开窗。开车(车速较快)时风噪声可能会超过100分贝,这对听力损伤很大。除此之外,大声鸣笛、车内大音量听歌等,同样会对耳朵造成伤害。

用力擤鼻涕。很多人擤鼻涕时,喜欢同时捏住两侧鼻子用力擤,这样会使鼻涕冲浪般“冲进”中耳,使中耳内的器官“溺水”,导致听力损害。

保护好你的听力 牢记“双60”原则

近日,世界卫生组织公布了一组数据,目前全球12~35岁的年轻人中,有约11亿人正面临着不可逆转的听力损失风险,而个人音频设备音量过大,成为了听力下降的“第一杀手”。如果不积极干预的话,预计到2050年,有超过9亿人患残疾性听力丧失。

世卫组织呼吁,监管机构和生产厂家应确保在智能手机和其他音乐播放器上安装控制音量和收听时长的软件,防止使用者听音乐时间过长或收听时音量过大。

数据引人担忧,现实更不容乐观。在大街上、公交车站、地铁里、餐厅内,随处可见戴着耳机调大音量听音乐的年轻人,他们在听音乐的同时,却不知道自己的耳朵正在遭到摧残。

专家指出,在随身听使用过程中,内耳式耳塞会增加人们听力损伤的风险。地铁车厢,是一个封闭的环境,会对人的耳朵产生一定的压力,再戴着耳机紧紧地压在耳朵里,带强度的声音不断地撞击耳膜,就会造成毛细血管的损伤。

中国聋儿康复研究中心听力实验师曹海丰建议“双60”原则,也就是说声音不要开过60%,听的时间不要超过60分钟。专家所说的“双60”原则,即使用耳机时,音量一般不要超过最大音量的60%;连续使用耳机的时间则不宜超过60分钟。另外,成人每天戴耳机不要超过3到4小时,未成年人不超过2小时。还需要注意的是,不要戴着耳机睡觉,因为戴耳机睡觉在造成噪声伤害的同时也容易压迫耳朵,给耳朵带来物理伤害;不要在嘈杂的环境中听音乐,当你发现在嘈杂环境中音量调大到60%的时候,还听不清那就该摘下耳机了。

专家强调,如果在超过80分贝的地铁听随身听,外界的环境嘈杂,耳机的输出效果必定受到影响,音量开得越大,对听力的损伤就越严重。有数据显示,90~100分贝会使人的听力受损,100~120分贝使人难以忍受,几分钟就可暂时致聋。有人提出,两只耳朵轮流听总可以了吧,其实这样也是不科学的,一只耳朵戴耳机不仅会使听力失衡,还会造成大脑疲劳。

耳机易滋生细菌 应及时给予清洁

另外,专家还指出,入耳式耳机容易滋生细菌,耳朵有破损的情况下容易引起炎症,使耳屎增多甚至形成栓塞,出现耳鸣、头晕等症状。医生建议,每周用75%的酒精对耳机进行清洁消毒,尽量不要交叉使用,避免感染。 据央视新闻