



我们离你最近

## 爱护你的耳朵 自由聆听世界



今年的3月3日,是第25个全国爱耳日,主题为“科技助听,共享美好生活”。如何更好地爱护我们的耳朵,让我们自由地聆听美好世界?近日,记者来到淮安市第一人民医院进行了采访,该院耳鼻喉科副主任医师顾东升给出了专业的爱耳护耳指导。

■融媒体记者 秦艳艳 李昱含  
通讯员 王树文

### 悄悄找上的耳朵问题

家住清江浦区的居民陈先生,最近常常觉得耳朵有些痒,于是习惯性地拿起棉签自行清理耳道。前两天,当他再次拿起棉签清理耳道时,被眼前的一幕吓了一跳——挖耳朵的棉签上有血迹,耳道里还黏着血痂。市民张女士最近也因为耳朵问题苦恼不已,原来由于她近期经常用手指挖耳朵,导致外耳道经常有分泌物出现,偶尔还能感觉左右两侧听力不一样。她赶紧去医院就诊,结果被耳科医生告知为外耳道炎,需要遵医嘱吃消炎药及使用滴耳液。顾东升说,陈先生和张女士的这种情况不是特例,不少人都会习惯性挖耳朵,殊不知,这些不良习惯会让一些耳朵问题在不

经意间找上门。

不同年龄段人群的耳朵问题有不同特征,顾东升分析,哺乳期的婴儿,在母乳喂养时会有奶水从婴儿嘴角流进耳朵里,从而引起婴儿外耳道湿疹;学龄前幼儿喜欢把卫生纸、棉花、豆子、小玻璃球等东西塞进耳朵里,进而引起耳朵问题;青少年由于长时间佩戴入耳式耳机引起的耳朵问题较为常见;成年人则多因随意挖耳朵、路边采耳等引发耳朵问题;老年人由于年纪大,耳朵功能减弱,常见耳朵问题为老年性耳聋。“耳朵问题,不分年纪,男女老少都会被找上。”顾东升介绍,耳朵问题有很多种,最常见的有外耳道炎、中耳炎、听力下降等。

### 引发耳朵问题常见原因

“引发耳朵问题的常见原因有多个方面,也是我们在日常生活中较容易忽视的。”顾东升说。

顾东升介绍,生活中引发耳朵问题的常见原因主要有以下几点:首先是炎症,即细菌感染或病毒感染,最常见的便是感冒或游泳引发的耳朵炎症。在日常生活中,如果不小感冒了,细菌或病毒就有可能通过外耳道等渠道侵入到耳朵里而引起耳朵感染。喜欢游泳的人在游泳过程

中,张嘴时泳池中的水或细菌等便会直接流到外耳道,或泳池中的水或细菌等通过鼻腔,沿着鼻子和耳朵之间的咽鼓管进入到耳朵中,进而引起耳朵感染;其次是用药,由于一些药物具有耳毒性,剂量过大或使用时间过长,便会对耳朵产生一定损坏。一些人还会因为自身特殊的体质,可能会出现因药物中毒而引发听力下降;第三是不良习惯,比如喜欢挖耳朵,使用尖锐的立柱型工具等挖耳朵时不小

心破坏了外耳道自身的免疫环境,进而引发耳朵问题;喜欢挖耳朵的人将挖耳朵的东西如棉签头等掉进耳道里不易取出,进而引发耳朵问题;擤鼻涕时同时按住两个鼻孔,由于擤鼻涕过程中容易让鼻腔压力变大,鼻腔分泌物或细菌顺着咽鼓管到达中耳腔,进而引起

耳朵感染;第四是噪音,这是引发耳朵问题的重要因素之一,长期处于嘈杂环境中或声音分贝过大的环境中也会引发耳朵问题。此外,进入耳朵的气压差陡然过大,即进入外耳道的气体一下子增多,也有可能将鼓膜冲破,这种现象多见于潜水人群中。

### 如何科学爱耳?

在生活中,如何更好且科学地爱耳护耳,有效防范常见耳朵疾病?顾东升结合多年门诊经验了,总结出数条建议供广大市民参考,为我们的耳朵健康保驾护航。

**提高自身抵抗力。**针对由病毒或细菌性感染引发的耳朵问题,建议平时要积极锻炼身体,提高自身抵抗力。

**摒弃不良习惯。**针对挖耳朵和采耳,建议尽量少做或不做。特别是采耳,由于存在采耳人员不专业、采耳工具消毒不到位等弊端,多会引发真菌性外耳道炎、外耳道乳头状瘤等常见耳朵疾病。此外,采耳还易引起外耳道损伤、鼓膜破损等耳朵损伤,导致听力下降。

**用药严遵医嘱。**用什么药以及用药剂量,建议大家一定要遵医嘱或按照说明书使用,必要时一定要咨询医生,避免不当用药导致耳朵损伤。特别是有因不当用药导致耳朵问题家族史的人,在用药时一定要慎之又慎。

**远离噪音环境。**尽量减少长时间处于嘈杂环境中,科学使用耳机。在耳机款式选择方面,尽量选择开放式耳机或骨传导耳机,尽量不选入耳式耳机。佩戴耳机应遵循三个“60”原则:耳机音量控制在耳机最大音量的60%之下,单次使用耳机的时长控制在60分钟以内,佩戴耳机的外部环境音量为60分贝以下。

**及时佩戴助听器。**建议需要佩戴助听器的患者尽量早佩戴,这样可以有效保存患者的残余听力,避免残余听力继续下降。不论一侧耳聋或双侧耳聋,患者及时佩戴助听器有助于个人对声音高准确定位,对生活中的危险情况可根据声音进行有效判断和避让。

**老年耳聋早预防。**由于老年人听力功能减弱,容易引发老年性耳聋。为了防止老年性耳聋过早出现,建议老年人可以进行提前干预。老年人应远离嘈杂的环境,避免佩戴耳机,在看电视、听广播的过程中尽量调低音量;讲究用耳卫生,尽量不挖耳朵;避免一些不良习惯,感冒时不同时按压双孔擤鼻涕,感冒时及时就医、对症治疗,减少感冒并发症对耳朵的影响;用药不超剂量,特别是具有耳毒性的药物,如果用药过程中出现问题应及时到医院救治。

