

# 全国爱耳日 护耳知识看过来

耳朵是我们聆听世界的窗口。除了掌控听觉外,耳朵还兼具保持身体平衡的功能。今年3月3日是第二十四个“全国爱耳日”,主题为“科学爱耳护耳,实现主动健康”。3月2日,记者采访了城区几位耳鼻咽喉科的医生,听他们介绍了一些常见的耳疾和护耳知识。



□ 潍坊日报社全媒体记者 王路欣 常方方

## 耳朵出现这些问题,要及时检查

3月2日上午,记者来到潍坊市第二人民医院耳鼻咽喉科,市民张先生因为耳鸣正在就诊。该院耳鼻咽喉科副主任马良告诉记者,日常接诊中,多数患者有耳朵瘙痒、耳鸣、听力下降等症状。针对几类特殊群体,他提出以下注意事项。

不当采耳容易造成外耳道炎。“不少市民有到采耳店采耳的习惯,有些人会因为消毒不到位出现耳朵瘙痒、流脓、耳鸣等症状,如果治疗不及时,就有可能发展成为霉菌性外耳道炎。”马良说,除此之外,在日常生活中自己掏耳朵时,稍不注意,耳朵在外力作用下容易造成鼓膜穿孔,还可能伴随听力下降、耳闷塞感,这种情况也要及时就医。

此外,在门诊还经常有外耳道异物的儿童患者来就诊,他们在玩耍时会不小心将一些较小的玩具零件等塞进耳朵。马良在此提醒家长,年龄较小的孩子最好少接触小零件玩具,对于大一点的孩子则要多提醒,玩耍时不要将异物放进耳朵。

马良说,还有一些听力不好的老年人前来咨询助听器的问题。他建议,出现双耳听力下降且已影响正常交流的老年朋友,可以尝试佩

戴助听器。佩戴助听器后可以提高这部分老年人的生活质量,并且保存一部分残余听力。

日常生活中,我们的耳朵出现什么情况时需要做听力检查?

3月2日下午,记者到阳光融和医院耳鼻咽喉科时,一名因长期用耳塞听歌导致耳鸣的患者正在做检查。

阳光融和医院耳鼻咽喉科主任陈敏良表示,检查听力取决于年龄、职业、生活环境等方面。如果出现以下状况中的2种或3种,就需要及时到医院检查,以免耽误病情:经常听不到别人在背后或隔壁房间叫你;与人交谈时经常要求对方重复一遍;办公室多人会议声音分辨困难;在嘈杂环境下面对面交流有困难;经常听不到门铃或电话响;家里人老是抱怨电视声音开得太大;通电话时经常听不清对方说什么;感觉耳朵里嗡嗡作响等。

此外,一些特殊人群也需要定期进行听力检查:年龄超过50岁的中老年人;经常暴露在高强度噪音里的人群;患有某些慢性疾病(糖尿病、高血压、慢性肾脏疾病等)的中老年人。

## 这些小建议,帮你日常爱耳护耳

日常生活中,我们如何清理耳垢?如何正确佩戴耳机?耳朵进水了怎么办?3月2日,潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香表示,耳朵有自洁功能,耳垢即平时所说的“耳垢”,为外耳道软骨部皮肤的耵聍腺所分泌的淡黄色黏稠液体,是正常的分泌物。耵聍有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用,平时借助咀嚼、张口等动作,大部分可自行排出。“不建议频繁掏耳或使用尖锐物品掏耳朵,会损伤外耳道皮肤,导致外耳道炎症甚至鼓膜穿孔。如果有耵聍屑,或感觉外耳道发痒,可用小棉签沾医用酒精轻轻擦拭。”她说。

### ● 如何正确使用耳机?

为了保护听力健康,使用耳机应遵循“60-60-60原则”,即耳机音量不高于60分贝,耳机音量不高于最大音量的60%,连续使用耳机时间不超过60分钟。建议成年人每天佩戴耳机时间不超过3个小时,未成年人不超过2个小时,避免长时间佩戴耳机损伤耳朵。

### ● 耳内进水怎么办?

单足跳跃法:患耳向下,单足跳跃,借用水的重力作用,让水向下从外耳道流出;活动外耳道法:可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓,或反复做张口动作,活动颞颌关节,均可使外耳道皮肤上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力平衡,使水从外耳道流出。

### ● 老年人如何保护听力?

提倡健康生活方式,远离噪声,加强对全身慢性疾病的健康管理,对高血压、糖尿病、高血脂等易加速听力损失的风险因素要引起足够重视并及时干预。避免使用耳毒性药物,老年群体对药物不良反应的发生率明显高于年轻群体,且同时服用多种药物时,会加大药物相互作用的风险。在服药前需咨询医生,尽量规避氨基糖苷类抗生素等耳毒性药物。

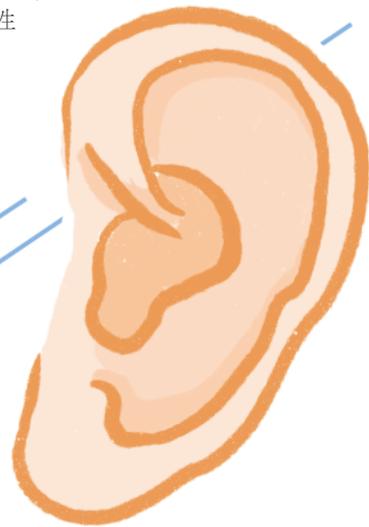
### ● 如何处理突发性耳聋?

突发性耳聋是指突然发生原因不明的感音神经性听力损失,多数患者症状为单侧听力下降,发病前多无先兆,听力一般在几小时甚至几分钟内下降至最低点。睡眠不足、疲劳过度、压力大等都是突发性耳聋的主要诱因。

### ● 哪些人需要佩戴助听器?

儿童听力障碍者和成人听力障碍者,尤其是语后聋患者应及时验配合适的助听器。

此外,患有传导性听力损失者:先天性外、中耳发育不全,如外耳道闭锁、狭窄、无耳廓、中耳畸形患者;外耳疾病、中耳疾病,如伴有化脓性中耳炎等,无法佩戴常规气导助听器的,可选择骨导助听器。



## 分类广告

订版电话:8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收 商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788 潍坊幸福佳缘大型婚恋公司  
回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库废旧物资!电话:13573606865  
提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

## 吉房出售

四楼带电梯商业用房,建筑面积1167.95平方米,低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

## 出租房屋

北海路和民主街西北角,寒亭高新技术产业园内,13号楼B座二楼和三楼对外出租,单层面积1700平方米,两层3400平方米,可分租。

电话13181651168

ENG TONG 潍坊恒通物流有限公司  
潍坊 专线直达 天天往返 无锡 常州 苏州  
电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6号库

潍坊广通宏业物流有限公司  
广西 贵州 云南专线  
潍坊电话:15864580002 青州电话:15864580007  
潍坊地址:潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址:青州鸿德物流园内G库1-3号

潍坊大润物流有限公司  
潍坊 浙江全境  
宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州  
电话:13853693650 13336369368 8916961  
地址:潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

精品物流专版  
15853691935