



# 全球超4亿人听力受损 你了解耳聋吗？ 该怎样防治？



今天是第24个全国“爱耳日”，今年爱耳日主题为“科学爱耳护耳，实现主动健康”。如何认识耳聋？发现耳聋之后，如何早诊早治？复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻咽喉科主治医师顾晓东为你一一解答。



## 什么是耳聋

耳聋是一种常见的听力障碍。当听觉系统中的传音或(和)感音部分或(和)听神经或(和)其各级中枢发生病变,听功能出现障碍时,即发生不同程度的听力下降,称之为耳聋。据估计,全球有4.66亿人(占总人口的5%)患有致残性听力损失。预计到2050年,这一数字将上升到9亿。

耳聋是一种临床表现简单但致病原因复杂的疾病,如果您或您的家人有耳聋症状,建议及时到正规医院就诊,以及早发现和治疗。

## 耳聋的分类

- 按耳聋出现的时间可以分为两种类型:一种是先天性耳聋,另一种是后天性耳聋。
- 按病变的性质可分为:器质性聋、功能性聋。
  - 在器质性聋中,按病变的发生部位又可分为:传导性聋、感音神经性聋、混合型聋三类。
  - 功能性聋又称精神性聋,包括癔症性聋、诈聋。
- 按耳聋和言语功能发育的时间可分为:语前聋和语后聋。
 

在言语功能发育之前即发生的重度或极重度聋称为语前聋。

在言语功能发育完成后开始的耳聋称为语后聋。

## 传导性聋

传导性聋主要是外耳和中耳的病损,引起传导性听力损失,纯音听阈测试表现为气导听阈不同程度地提高,骨导听阈正常,气骨导差 $>10\text{dB}$ 。常见的病因为外耳道先天性或后天性闭锁,中耳畸形,各种原因引起的外耳道堵塞(炎症、异物、肿瘤等),鼓膜穿孔,各种急、慢性中耳炎及其后遗症,耳硬化症,听骨链脱位,中耳肿瘤等。大部分传导性聋患者可以通过手术使听力提高到实用水平,因各种原因不能手术的可佩戴合适的助听器提高听力。

## 感音神经性聋

感音神经性聋是由耳蜗和听神经病变所致的耳聋,

纯音听阈测试表现为气导听阈和骨导听阈一致性提高,气骨导差 $<10\text{dB}$ 。常见的病因为遗传性聋、药物中毒性聋、感染性聋、特发性突聋、梅尼埃病、自身免疫性内耳病、噪声性声损伤、颅内肿瘤、多发性硬化、炎症、听神经病等。

感音神经性聋的治疗仍是当前困扰耳科学界的最大难题之一。除特发性突聋等极少数病种有可能自愈或通过及时适当的治疗使听力得到部分或全部恢复外,其余几乎均无有效的药物和手术治疗方案。轻、中度感音神经性聋的患者可以通过佩戴合适的助听器提高感知外界声音的能力,部分重度或极重度耳聋患者可以完善各项检查后选择人工耳蜗植入术或脑干植入术,从而回到有声世界。

## 先天性耳聋

先天性耳聋是由于婴儿出生时耳朵发育不良而导致的,它可以通过婴儿听力筛查来发现。大部分患儿是先天性感音神经性聋,这是出生时就存在的听力障碍,致病原因包括遗传性和非遗传性因素。排除孕妇在妊娠过程中感染病毒及使用耳毒性药物、早产儿及出生窒息、新生儿严重黄疸等非遗传性因素后,致病原因很可能就是由单基因突变导致的遗传性感音神经性聋。经典孟德尔遗传方式包括常染色体隐性遗传、常染色体显性遗传、X-连锁及线粒体遗传(母系遗传)。

针对这些耳聋患儿,我们建议对患儿及父母进行耳聋常见基因的筛查,明确耳聋致病基因后根据患儿的听力情况尽早进行干预治疗(佩戴助听器、植入人工耳蜗等)。针对有二胎、三胎需求,希望生一个听力正常宝宝的父母,在耳聋基因检测明确致病基因的前提下,医生可以开展胚胎植入前诊断,指导帮助他们生下听力健康的宝宝,从而优生优育,减轻家庭及社会的压力。

## 后天性耳聋

后天性耳聋是由于疾病、外伤或老年性耳聋等原因而导致的,可以通过听力检查发现,并通过听力支持、语言治疗、助听器等方式治疗,但是治疗效果取决于耳聋的类型和严重程度。

据澎湃新闻

## 护耳小知识

- 不长时间使用耳机:建议使用耳机每次不要超过半小时,尽量用耳罩式耳机,不使用插入式耳机。
- 不长时间“煲电话粥”:接听电话应长话短说,一次最好不要超过3分钟,并尽量使用免提,减少对耳朵的伤害。
- 不用硬物掏耳朵:经常用硬物如棉棒、火柴棒掏耳朵,容易损伤耳道,引发感染。还可能弄破耳膜,对耳朵造成损伤。
- 不在脏水里游泳或洗澡:脏水中含有大量的细菌,如果进入耳朵内,不及时清理便有可能出现耳朵发炎的情况,增加中耳炎等疾病的发病概率。
- 远离噪音环境:避免长期待在有噪声的场所,让耳朵得到充分的休息。
- 避免身心俱疲:耳朵是最敏感的器官,情绪高度紧张时,血管收缩易导致缺血缺氧,发生耳聋。

7. 滥用抗生素:一些例如新霉素、庆大霉素等抗生素类药物会很好地控制感染,但引发的副作用是损害内耳或听神经,引起耳聋。

8. 不用力擤鼻涕:用力擤鼻涕,鼻涕从气道跑到别的地方,直接使耳内压力改变,可能会将部分鼻涕挤入鼻窦引起鼻窦炎,也可能使鼻涕挤入泪管引起眼结膜感染,甚至挤入咽鼓管引起中耳炎。

9. 感冒、鼻炎、咽炎要重视:积极治疗鼻腔和鼻咽疾病,并使用药物促进中耳液体吸收及排出,必要时行鼓膜穿刺抽液或鼓膜置管术,清除中耳积液,改善听力。

10. 不分享耳机或耳塞:耳机、耳塞在使用过程中可能携带病菌,在佩戴时由于皮肤磨损造成细菌侵害。所以不要和他人共享耳机、耳塞。

重庆晨报记者 邱豪根 通讯员 曾理

## 女性朋友气血足不足 从身体这8个部位观察

“气血即女人”!女人的美丽、健康是靠气血养的。重庆市名中医、主任中医师袁萍指出,气血不足主要以女性居多。女性朋友怎么判断自己是否有气血不足的情况呢?女性朋友身体出了问题,最忌自己想当然地自己买药、买营养品吃,一定要找正规医生、有经验的中医师,针对情况一对一辨证调理。袁萍说,女性朋友可以从身体这8个部位,观察自己气血足不足:

**看皮肤:**皮肤白里透着粉红,有光泽、弹性、无皱纹、无斑代表气血充足。反之,皮肤粗糙,没光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

**看头发:**头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足。头发干枯、掉发、头发发黄、发白、开叉都是气血不足。

**看眼睛:**实际上是看眼白的颜色,俗话说“人老珠黄”,其实指的就是眼白的颜色变得浑浊、发黄,有血丝,这就表明气血不足了。眼睛随时都能睁得大大的,说明气血充足;反之,眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重,都代表气血不足。

**看运动:**运动时假如出现胸闷、气短、疲惫难以恢复的状况,气血就不足。而那些运动后精力充沛、浑身轻松的人就很好。

**摸手温:**假如手一年四季都是暖和的,代表人气血充足。假如手心偏热或者出汗或者手冰冷,都是气血不足。

**看青筋:**假如在成人的食指上看到青筋,说明小时候消化功能不好,而且这种状态已一直延续到成年。这类人素质弱,气血两亏。假如在小指上看到青筋,说明肾气不足。假如掌心下方接近腕横纹的地方纹路多、深,就代表小时候营养差,体质弱,气血不足。

**看指甲:**指甲上的半月形应该是除了小指都有。大拇指半月形应占指甲面积的1/4—1/5,食指、中指、无名指应不超过1/5。假如手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形的说明人体气血不足。假如半月形过多、过大,则易患甲亢、高血压等病。

**看睡眠:**成人假如像孩子一样入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,表示气血很足。而入睡困难,易惊易醒、夜尿多,呼吸深重或打呼噜的人都是血亏。

重庆晨报记者 罗伟 李晟

## 我市甲流病毒呈增多趋势

预防:打疫苗,勤洗手

3月1日,记者从市疾控中心获悉,近期,我市从哨点医院检出甲型流感病毒呈增多趋势。市疾控中心传防所所长、主任医师龙江提醒市民,可接种流感疫苗,并保持良好的卫生习惯。

龙江说,新冠和流感不是同类疾病,可以通过临床症状、实验室核酸检测来鉴别。流感为自限性疾病,部分患者症状轻微或无症状。若无并发症,大多数会在发病3~4天后体温恢复正常、全身症状好转。如果出现持续高热不退、气短等情形,以及小儿、有基础疾病的老年人群等特殊人群,应及时到医院就医。

龙江介绍,预防流感,最有效的方式是接种流感疫苗。并保持个人卫生习惯,如勤洗手、公共场所规范佩戴口罩等。

重庆日报记者 李珩 周奇

## 康养堂《每日健康科普》 栏目征稿启事

2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。

予人玫瑰,手有余香。

如果您是医生,擅长健康科普,愿意对重庆晨报读者提供健康帮助,请将文字内容发给我们。

(单篇文章500字以内,文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。)

投稿邮箱:kangyangtang@qq-zjk.com

电话:17783599645