



突发性耳聋年轻化！专家提醒：戴耳机要注意三个“60”原则

每日科普

别让积液“淹没”孩子的听力

近年来，幼儿的分泌性中耳炎日益普遍，尤其在感冒高发季，这种有着“儿童听力隐形杀手”之称的疾病，成为“淹没”孩子们听力的首要威胁。

“淹没”听力的积液

分泌性中耳炎(俗称“胶耳”)与普通中耳炎不同——它不红不肿，不发烧，孩子很少喊痛。其关键在于连接鼻咽和中耳腔的咽鼓管。它负责给中耳换气、排出分泌物，保持鼓膜内外压力平衡。孩子因为咽鼓管功能还没发育健全，一旦因为感冒、鼻炎、过敏性鼻炎，或是腺样体肥大等原因，咽鼓管的开口黏膜肿胀、堵塞，无法排出分泌物。中耳腔就变成一个密闭的小房间，刺激黏膜渗出液体。时间一长，这些液体就会变得越来越黏稠，像胶水一样，糊住传递声音的听小骨链。

分泌性中耳炎因为不痛不痒，极易被家长忽视，如果发现孩子反复感冒或鼻炎老不好，伴有听力受损、注意力不集中、成绩莫名下滑等情况，就需要高度警惕是否患上分泌性中耳炎。

积极干预，守护听力

进行耳内镜检查、声导抗测试，就能确诊分泌性中耳炎，但并非所有确诊患儿都需要立即干预，若病程短、听力影响轻，可先观察，同时规范治疗诱因。积液可能在3个月内随着感冒痊愈、鼻炎控制或咽鼓管功能自行恢复而慢慢吸收。

如果积液持续存在或听力下降明显，医生可能会使用鼻用激素喷雾等进行治疗。但需注意，普通的抗生素对单纯的分泌性中耳炎无效，家长切勿自行用药。

当积液持续超过3~4个月，并导致双侧听力明显下降时，可在门诊进行鼓膜切开置管术。这是国际公认的安全、有效且成熟的治疗方式，能迅速恢复听力，防止长期后遗症。

避开误区，科学预防

市面上或网络上可能流传一些号称能“化掉耳内积水”的滴耳剂或口服药，但大多缺乏科学依据。随意使用，不仅无效，还可能带来不必要的刺激或副作用。其次，有些家长盲目使用某些强效减充血剂应对儿童鼻塞问题，但连续使用超过一周，极易导致鼻黏膜反弹性充血，反而加重咽鼓管功能障碍。

应对分泌性中耳炎，应积极治疗鼻炎、规范喂养防呛奶，并通过咀嚼锻炼咽鼓管，同时预防感冒，从源头上减少该病发生。

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉头颈外科 池沅

专家点评

该科普内容让大家对分泌性中耳炎对孩子的影响有了更加清晰的认识，可以让家长们在防治上少走弯路，让更多的宝贝们健康成长。

重庆医科大学附属儿童医院 张峰

昨天是第27个全国“爱耳日”，今年主题聚焦“全民科学爱耳，共护听力健康”。当天，重庆部分医院举行了义诊和科普宣教活动。

记者采访发现，在日常生活中，一些看似平常的行为习惯，却可能会损伤听力健康。陆军军医大学西南医院耳鼻喉科主任钟诚提醒，不当佩戴耳机是突发性耳聋的重要诱因之一，市民需警惕。



“突聋”患者年轻化 耳机使用不当是主因

22岁的周同学从没想到，突发性耳聋会降临在自己身上。他平时需要长时间对着电脑处理数据，休息时间他也喜欢刷手机、看短视频，常常戴着耳机直到凌晨。

近一周，周同学感到耳朵里总有“嗡嗡”声，到了晚上更明显，严重影响睡眠。“起初是一阵耳鸣，随后便是一阵眩晕，最后突然感觉左耳被‘堵’上了。”周同学称，由于出现症状时是晚上，他和家人根本没往耳聋上想，抱着“观察一下”的态度拖了一天，他发现症状并没消失，随即前往西南医院耳鼻喉科就诊，被确诊为突发性耳聋。

钟诚介绍，突发性耳聋是指72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失，患者还可能同时出现单侧听力下降、耳鸣、耳闷胀感甚至头晕等症状。

在药物干预以及家人的精心照顾下，周同学目前病情比较稳定，恢复了部分听力。

“以前突聋的大多是老人，这些年非常多的三四十岁青年人，甚至七八岁、十余岁的孩子也会突聋。”钟诚称，最近医院接诊了多例突发性耳聋患者，其中，不少是年轻患者，他们多数自述发病前曾长时间佩戴耳机。不当用耳会导致内耳不可再生的毛细胞受损坏死，同时引发内耳血管痉挛、供血不足，进而诱发突聋。

值得警惕的是，不少年轻人对耳朵的异常症状并不重视，“突发性耳聋的黄金治疗期是发病后48至72小时，若超过两周就诊，治疗有效率会显著下降，严重者可能造成永久性听力损伤。”钟诚表示，目前，该病主要采用糖皮质激素、改善微循

环药物、高压氧等综合治疗手段，早诊断、早干预是关键。

影响儿童听力 中耳炎是最常见原因

“在门诊中，分泌性中耳炎是儿童最常见的耳科疾病之一，也是影响儿童听力最常见的原因之一。”市人民医院(重庆大学附属人民医院)耳鼻喉头颈外科主任袁伟介绍，分泌性中耳炎多因感冒所致，由于儿童的解剖学差异，相比成人更容易发生耳部感染，导致分泌性中耳炎。

值得一提的是，虽然分泌性中耳炎积液一般在4~6周内自行被吸收，但在某些情况下，分泌性中耳炎可能会反复发作，并继发感染、积液黏稠，不仅会给孩子带来痛苦，还可能导致永久性听力下降。

“分泌性中耳炎不仅缺乏明显症状，而且症状可能因人而异。因此，有些孩子可能是在入托前的听力筛查或清理盯聆等耳科检查时，才发现患有分泌性中耳炎。”袁伟提醒，家长一定要留意孩子日常是否有异常的行为表现，并加以判断。“如注意力不集中、调高电视机音量、易怒、误判方向、言语发育迟缓等都可能听力下降造成的。另外，经常拉扯1只或2只耳朵、失去平衡等也可能是分泌性中耳炎的表现。若怀疑孩子患有该疾病，应及时前往医院就诊。”

耳鸣是身体发出的“求助信号”

当天，一场专门面向耳鸣患者的“静心听声，你我同行”正念冥想科普宣教活

动在陆军军医大学新桥医院举行。在医生的指导下，15位耳鸣患者进行了约1.5小时的正念冥想训练，学习如何从对耳鸣声的烦躁和抗拒中抽离出来。

“耳鸣的机制与听觉系统异常相关。”新桥医院耳鼻喉科主任邓安春称，耳鸣其实是身体发出的“求助信号”。当耳蜗毛细胞受损后，大脑会接收到“虚假”声音信号，便会出现耳鸣。

许多耳鸣患者还长期伴随头痛、睡眠障碍、焦虑或紧张等问题，因此更需要多学科协作的综合干预。为此，新桥医院耳鼻喉科与医学心理科联合，创新性地将正念冥想引入耳鸣的辅助治疗。

邓安春称，冥想训练有助于调节自主神经系统，从而缓解由耳鸣引发的紧张、焦虑情绪，改善伴随的睡眠障碍。

如何正确使用耳机

那么，日常生活中，我们该如何使用耳机？钟诚建议市民记住以下三个“60”原则：

- 一是使用耳机时，音量应保持在最大音量的60%以下。
- 二是单次连续佩戴耳机聆听时间不超过60分钟。优先选择头戴式耳机，对耳膜刺激更小。
- 三是佩戴耳机的时候一定要考虑到周围的环境噪声，如果环境噪声超过60分贝，则不建议佩戴耳机。

“此外，市民切勿睡前佩戴耳机，避免听觉系统持续受刺激，同时防止耳机线压迫耳部血管加重供血负担。”邓安春提醒，如果在使用耳机的过程中出现耳痛、耳鸣、头痛、听力下降等症状，应立即停止使用，并咨询医生意见。

新闻多一点

守护听力健康，请牢记这四点

1. 践行耳机使用“三个60”原则：音量不超设备最大音量60%，单次连续佩戴聆听时间不超60分钟，环境噪声超60分贝时尽量不戴耳机。
2. 优先选择头戴式耳机，对耳膜刺激更小；睡前切勿佩戴耳机，避免听觉系统持续受刺激，同时防止耳机线压迫耳部血管加重供血负担。

3. 规避叠加风险，规律作息、劳逸结合，及时调节情绪，减少长期熬夜、精神高压的情况，避免与不当用耳形成双重伤害。
4. 减少长时间处于KTV、电竞馆等强噪声环境的频率，必要时佩戴隔音耳塞做好防护；若出现耳鸣、听力模糊，及时让耳朵充分休息，症状持续不缓解立即就医。

新重庆-重庆日报记者 刘一叶

<p>程玲、重庆潼南汽车经纪服务有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告</p> <p>程玲、重庆潼南汽车经纪服务有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告</p> <p>程玲、重庆潼南汽车经纪服务有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告</p>	<p>袁梓祥、重庆潼南祥源贸易有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告</p> <p>袁梓祥、重庆潼南祥源贸易有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告</p> <p>袁梓祥、重庆潼南祥源贸易有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告</p>	<p>本人陈旭，不慎将消防员的身份证：应急 证件第222056939号遗失，现声明作废。</p> <p>本人罗鹏，不慎将消防员的身份证：应急 证件第22105693号遗失，现声明作废。</p> <p>本人周中，不慎将消防员的身份证：应急 证件第22105693号遗失，现声明作废。</p>
<p>房产证复印件作废声明</p> <p>本人孔祥刚(身份证号:451022198008153789)，原 房屋产权证号为渝(2026)01121 第460号，因不慎将上述房产证的复印件 若干份散失，现声明该复印件自本声明 发布之日起无效，不得用于任何法律 交易、贷款等任何用途。如有任何冒 用该复印件的行为，均与本人无关，所 产生的一切法律责任，均由冒用者自 理。特此声明。</p> <p>声明人:孔祥刚 日期:2026年2月13日</p>	<p>重庆市万盛经开区烟草专卖局案件调查处理公告</p> <p>2026年2月3日，本局在重庆市万盛经开区 陈德路为盛德服务区烟草专卖局(荷花130号，简称 陈德路服务区烟草专卖局)查获非法生产、销售假冒 注册商标卷烟10条，假冒(长11.8厘米)共计21个品种， 合计105条香烟。请物主于本公告发布之日起60日内 持烟草专卖局受理调查处理(电话:0234826736)，若 逾期未报，我局将依法移送公安机关追究刑事责任。 特此公告。</p> <p>重庆市万盛经开区烟草专卖局 2026年3月3日</p>	<p>重庆市万盛经开区烟草专卖局案件调查处理公告</p> <p>2026年2月3日，本局在重庆市万盛经开区 陈德路为盛德服务区烟草专卖局(荷花130号，简称 陈德路服务区烟草专卖局)查获非法生产、销售假冒 注册商标卷烟10条，假冒(长11.8厘米)共计21个品种， 合计105条香烟。请物主于本公告发布之日起60日内 持烟草专卖局受理调查处理(电话:0234826736)，若 逾期未报，我局将依法移送公安机关追究刑事责任。 特此公告。</p> <p>重庆市万盛经开区烟草专卖局 2026年3月3日</p>