

第二十五个全国爱耳日来啦，这些爱耳知识请收好

台州市立医院 2024-02-29 10:16 浙江

—— 点击蓝字，轻松关注



今年3月3日是第二十五个全国爱耳日，活动主题为：**科技助听，共享美好生活。**

听力与语言是人类相互交流和认识世界的重要手段，然而，耳病和听力障碍的阴霾却袭扰着人类，不少人听力下降、听不清，甚至饱受耳病折磨。

爱耳日来临之际，特奉上爱耳护耳小常识，**让我们做好自己听力健康第一责任人！**



01

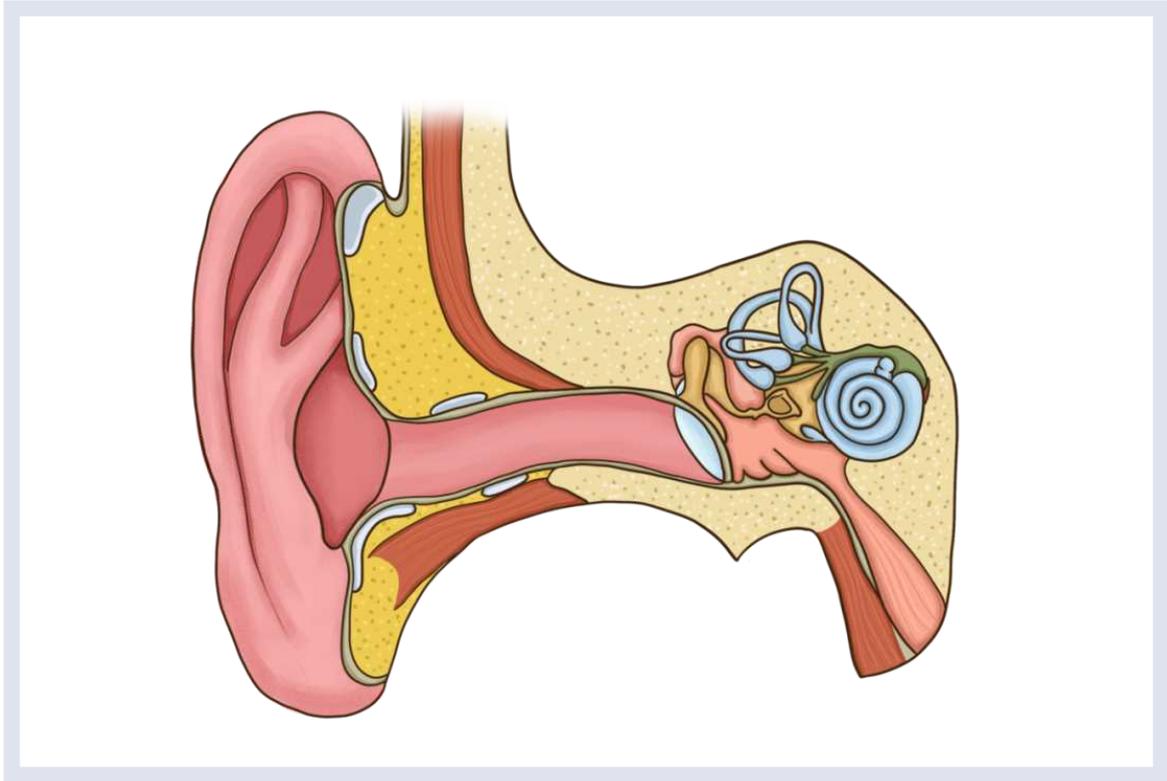
认识我们的耳朵

耳朵是人体的听觉器官，它由外耳、中耳和内耳三部分组成，基本功能为产生听觉、维持平衡和保持面部美观。

1、外耳：外耳由耳廓和外耳道组成。耳廓主要起着收集声音的作用。外耳道连接耳廓和中耳。

2、中耳：位于外耳和内耳之间，由鼓室、咽鼓管、鼓窦和乳突四部分组成。中耳主要起着传导和扩大声音的作用。

3、内耳：结构非常复杂，由前庭、半规管和耳蜗三部分组成。前两部分负责平衡感觉，而后者与听觉有关。



影响耳朵健康的生活习惯

生活中，一些习以为常的生活习惯是会影响耳朵健康，快看看这些行为是不是你也在做。

1 耳机佩戴时间长、音量大

如今耳机已经成了很多人离不开的物品，在热闹的大街，嘈杂的地铁和公交车里，随处可见戴耳机的人。实际上，要想在嘈杂的环境中听清楚耳机里面的声音就需要调高音量，时间长了会引起听力减退，甚至是噪音性听力损失。



2 煲电话粥

有些人习惯打电话、打视频、打语音等，一聊就是几十分钟甚至是几个小时。长时间接打电话可能会损伤听力，引起神经性听力损失。

3 常常使用硬物掏耳朵

许多人喜欢掏耳朵，用金属掏耳勺，甚至是牙签、发卡等硬物掏耳朵。这些硬物很容易伤害耳道内皮肤，引起耳道炎症，甚至损伤鼓膜，引起听力损失。



4 经常出入酒吧、KTV等场所

酒吧、KTV等一些场所噪声比较大，长时间待在这种环境下，噪声会对听力造成损伤，可能就会引发突发性耳聋。

5

过度劳累，压力大

情绪容易激动

人在压力过大，神经高度紧张的时候，耳朵的血管也会收缩，导致缺血缺氧，甚至可能会引发耳聋。并且压力过大，情绪不稳定，熬夜，生活不规律等都可能是引发突发性耳聋的主要原因。

6

错误的擤鼻涕方式

擤鼻涕的时候，同时捏住两侧鼻翼并且用力呼气，鼻腔后部通过咽鼓管与中耳相通。这种错误的擤鼻涕方式会把鼻腔内的分泌物驱入中耳腔，从而引发中耳炎，用力过度还可能会导致鼓膜破裂。

7

感冒、鼻炎、咽炎被忽视

鼻炎、咽炎等上呼吸道感染之后，炎症波及到了咽鼓管，从而引发了耳部炎症，或者是鼓膜破损引发感染。



保护听力应该这样做

那么在日常生活中，我们该如何保护自己的耳朵和听力呢？这些爱耳小知识请收好！



一、不要长时间佩戴耳机

佩戴耳机的时候，**建议播放音量不要超过整体音量的60%，不要佩戴耳机超过60分钟**，隔1小时就需要休息下。

尽量不要在嘈杂的环境下佩戴耳机，适当降低耳机音量，**不要只佩戴一只耳朵**，头戴式耳机比入耳式耳机的伤害小。



二、打电话要控制时长

一般情况下，**打电话的时间不要超过3分钟**。

三、不要过多掏耳朵

耳朵本身就有自洁的功能，耳道内的耳屎会通过咀嚼、张嘴等方式自行排出。

四、远离噪音

长时间待在噪声的环境下会导致耳蜗外毛细胞和内毛细胞的损伤或丢失，造成永久性的听觉阈值移动。**一旦发生永久性的听觉阈值移动，那听力就会无法恢复。**

要少去高分贝场所，如一定要去，要用耳罩、海绵耳塞保护听力，且不要长时间待在里面，溜出去透透气，让耳朵休息一下。

五、正确擤鼻涕

擤鼻涕时应注意，手指只能压住一侧鼻翼，再擤出另一侧鼻涕，切勿同时捏住两侧鼻翼而用力呼气。

六、避免耳朵进水

日常洗头洗澡时要注意，如果有水进入耳道，可以用干燥的棉签吸干水，以免耳部感染引发外耳道炎。

尤其是喜欢游泳的人，在游泳前准备好游泳耳塞，以免导致游泳耳。

七、不要击打头部、耳部

不要用手拍打耳部。击打可能会引发听力损伤，手掌拍打耳朵还可能会导致鼓膜破裂。

八、定期做听力检查

定期的听力检查可以及时检查出听力问题，并进行干预，这样可以减少听力损伤对人自身的伤害。



供稿 | 耳鼻咽喉科 马志超

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 陶宝鸿 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

