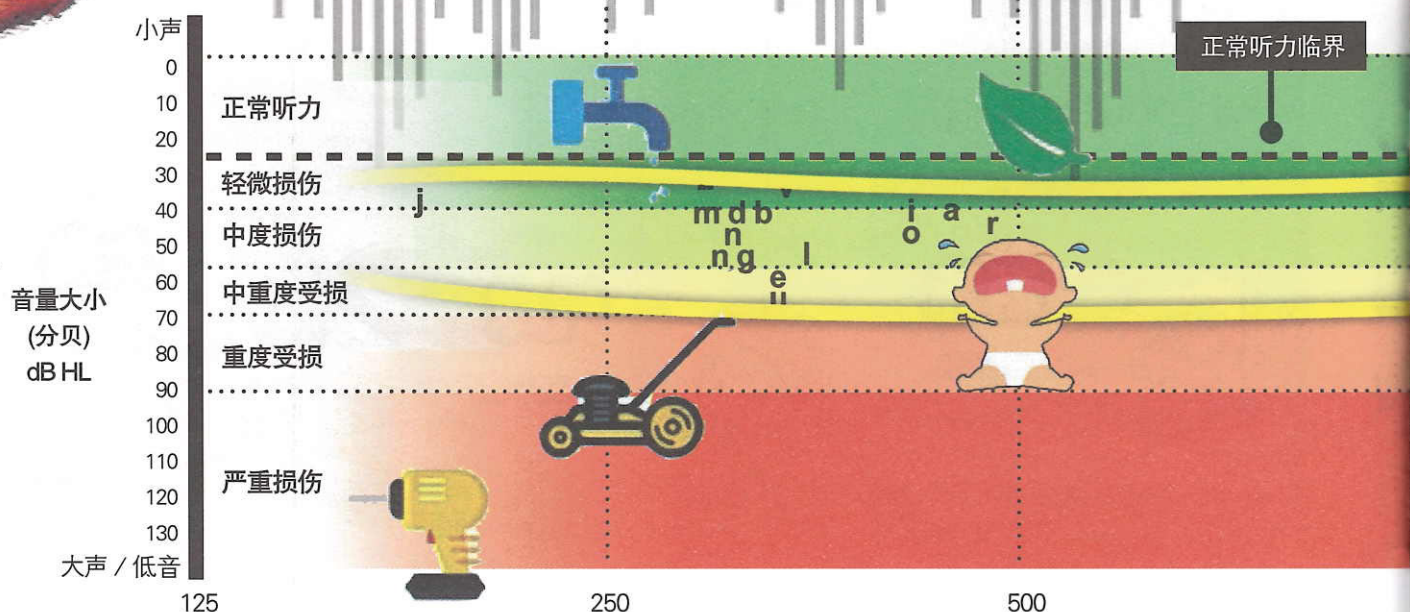


你听得



世 卫组织今年2月所发布的数据显示，全球12岁至35岁的年轻人因为长时间和过度让耳朵处于高分贝的状态，导致约半数面临听力受损风险。按照世卫组织标准，持续聆听超过85分贝的音量8小时，或持续聆听100分贝的音量15分钟即为不安全。

新加坡中央医院的耳鼻喉外科顾问医生董君凤就指出，本地很多年轻人喜欢边做功课、边听音乐，尤其在外温书会特地把音乐开得很大声，想让音乐的声量盖掉周围的杂音。但很多时候他们没察觉音乐的音量分贝已超出聆听的安全范围。这样长时间使用智能手机



董君凤医生：若发现自己听完高分贝音乐后出现超过两小时的耳鸣状况就表示内耳有受损迹象。

和其他音讯设备聆听音乐，很容易损伤耳膜，造成听力受损。

听力下降不分年龄

本地的新生儿在出生时就会进行全面的体检，多数患有先天性听力问题的孩子都会在这个阶段被检测出来。然而，听力受损的情况在任何年纪都有可能发生。

鹰阁医院耳鼻喉外科的高级主任医生陈耀文告诉《逗号》：“耳朵是很敏感的部位，耳膜可能因为一次性的尖锐声音而受损。长期听太大的音乐或噪音也会导致噪音性耳聋(Noise Induced Hearing Loss)，促使患者无法听到较高分贝的频率。”

董君凤医生则指出，噪音性耳聋很多时候会有耳鸣的前兆。“许多人在参加大型演唱会后，由于音乐太大声造成耳朵出现耳鸣的状况。通常耳鸣状况会

在一至两小时内就恢复正常，若耳鸣状况持续就得及早求医，因为这就是内耳有受损的迹象。”

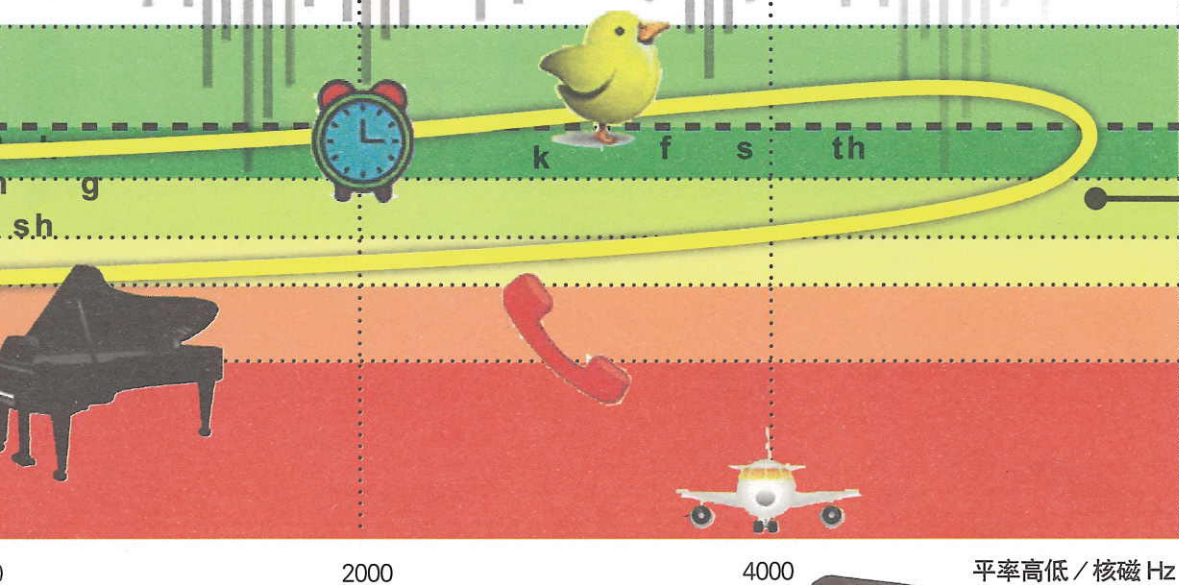
陈耀文医生也补充，除了耳鸣、在交谈中经常会遗漏部分谈话内容或需要别人重述他们的话、经常得调高电视机或收音机的音量等情况，都可能表示听力已受损的问题。



陈耀文医生表示近年来有越来越多年轻人因为听力问题而寻求医疗帮助。

我们总以为只有老年人会有听力问题，但近日世界卫生组织 (WHO) 警告，全球约11亿年轻人可能面临听力受损的风险。别再以为年轻就是本钱，照顾耳朵从现在开始。

清楚吗？



在听力图里有一个黄色、曲线有点像香蕉形状的区域。这个“言语香蕉图”列出了正常人的言语频率和强度。倘若你有一只耳朵听力受损（例：65分贝），你可能就无法听到字母 (f), (s), 和 (th) 的英文发音。但你还是可以听到到较高分贝的狗吠或电话响的声音。

听力受损应及早配戴助听器

倘若到医院检查发现听力有受损迹象就应该及早配戴助听器。新加坡中央医院高级听力学家王俊璇解释，助听器可以保持听觉神经线的敏感度，解决七成以上轻微至重度听力损失患者的听力困扰。

尽管助听器能有效地帮助听力受损的患者，但很多人对于配戴助听器还是有所顾虑。

“很多患者的首要担忧就是其他人的异样眼光，再来就是自己内心对于听

力受损的心态。他们觉得只要要求别人讲话大声点就可以听到了，其实这是不正确的。就如近视戴眼镜能够将近视的度数维持，不然会让有近视的眼睛过于劳累。助听器的功能也是如此。”



听力学家王俊璇提醒要注意助听器的耳塞卫生，定时清理才能使用更久。

听力问题检测表

你有表现出以下的行为吗？如果你有超过五项所述症状，应尽早安排听力检查。

- 常缺乏专注力 / 出现行为问题
- 他人叫唤你的名字时，反应明显缓慢
- 不能正确跟从他人指令
- 常常在不合适的情况下大声说话
- 聆听时会习惯性把头转向一边
(把听力较好的耳朵转向说话的人)
- 发音不清或语言发展迟缓
- 不正确的发音 (例如把“星”读成“英”)
- 在课堂上很容易出现倦容 (依赖视觉来学习会使听障学生容易疲劳)
- 喜欢独自玩耍
- 在嘈杂环境或小组活动容易感觉沮丧
- 经常耳朵痛、伤风感冒、喉咙发炎及耳朵有分泌物流出

明年要升中学的石展鹤（12岁）就是在出世时被检测出右耳的听力有问题，听力测试只能勉强过关，医生因此建议他配戴助听器。但石展鹤的妈妈耿奕（40岁）却无法接受儿子右耳可能完全失聪的可能。

“我和先生的家族都没有人有失聪的问题。当医生解释展鹤的听力状况时，我们完全无法接受，觉得一定是体检报告出错了。于是我们决定自己观察，再另作打算。”

出生前半年，石展鹤并没有异常的表现，爸爸妈妈只是觉得他哭得特别大声或看电视时特别靠近。当石展鹤到了4岁没办法说出一句完整的句子时，石妈妈就决定让儿子进行人工耳蜗的手术。

回忆起当时内心的挣扎，她说：

“当时中央医院的医疗团队一直鼓励我们要放宽心胸，去接受和包容孩子的听力障碍。只有家长的心态有改变、给他们适当的医疗帮助，才能够让孩子安心成长。”



妈妈耿奕是石展鹤最重要的精神后盾，儿子的积极态度让她安心。

助听器提高学习能力

本来连一句话都不会说的石展鹤装了人工耳蜗后，学习能力大幅度提升。半年内，学习表现就突飞猛进，不但能顺畅地表达自己的想法，也不再像以前一样常生闷气了。

爸爸石守端（48岁）看到孩子的成长和进步感到非常欣慰。“小时候展鹤因为不能说话，无法好好地表达，很多时候他会无缘无故发脾气，乱甩玩具或躲在一旁不理人。我们也不知道如何去

和他沟通。但配戴人工耳蜗后，他的听觉能力和普通人已不相上下，展鹤也开朗许多，甚至可以报读主流的小学。”

石展鹤父母心态上的转变，让展鹤能在学习的道路上更顺畅，这是听力学家王俊璇最乐于见到的现象。“很多时候听力问题患者会无法适应配戴助听器后所听到的吵杂声而选择脱掉助听器。从完全听不到，到能够清晰听清楚环境的声音是需要时间做心理调适的。这时候患者最需要家属和朋友们的鼓励和正面支持。”



石家的凝聚力强，爸爸石守端和11岁的妹妹石展法都是石展鹤最好的玩伴。

保护你的听力

了解助听器



骨传导助听器

通过小手术将螺丝钉固定在颅骨上，声音通过骨骼途径直接传到耳蜗和大脑。

常规助听器

能解决轻微至中重听力受损的问题。



人工耳蜗

取代内耳受损的部分，将讯息直接通过听觉神经传送到大脑。

12岁的石展鹤没有因为失聪而自卑，钢琴、击剑样样行。



年轻时得适当保护

配戴助听器是听力受损的解决途径。那要如何预防自己的听力受损呢？董君凤医生就建议学生在听音乐时不要将音量调至超过60%或85分贝。很多时候学生戴上耳机就会想要将音量开至极限，但百分之百的音量对耳朵会产生重

度的噪音伤害，长期听大声音音乐会促使听力下降。

或许大家会好奇，不同的耳机款式是否对耳朵有不同的影响。但两位医生都说，无论是插进耳朵的耳机或戴在头上的耳机，都没有明显的差别。然而在购买耳机时，不应该抱着戴上后只沉浸在音乐里，完全无法听到他人的说话声

或声响的想法。

陈耀文医生说：“如果在听音乐时，别人叫你你却听不到，并不代表耳机的防音效果好。这意味你开的音乐声量太大了。”

两位医生也提醒，耳屎其实会自动掉出或脱落，所以没有挖耳朵的必要。

了解耳朵构造 分清3大类听力损失

1 需要加大音量才能听清楚

传导性听力损失指的是“外耳”或“中耳”疾病所导致的听力问题。这类病情的听力患者无论是低频还是高频的小声调都听不到。传导性耳聋通常为轻度或中度的耳聋，听域从25至65分贝。

引起传导性听力损失的原因包括：

- 外耳的外伤
- 因耳垢或珠子、虫子等小物品导致的外耳道阻塞
- 外耳或中耳感染或耳膜穿孔
- 先天畸形（例如唐氏综合症、软骨发育不全等）

2 感音神经性听力损失

(Sensorineural Hearing Loss)

2 常听音乐的年轻人要注意

感音神经性听力损失受损部位在“内耳”或“听神经”，使声音无法转换为神经讯息传递到大脑。这会造成患者“听到声音，却听不清楚”的状况。

一般先天性损失的病因：

- 遗传因素
- 病毒感染
- 早产或出生时创伤如：缺氧

后天因素：

- 耳毒性药物（损伤听觉系统）
- 头部外伤
- 噪音性损伤
- 老年性听力损失
- 耳部感染
- 脑膜炎、脑炎等其他疾病

3 混合性听力损失

(Mixed Hearing Loss)

3 较多是先天性患者

混合性听力损失结合了传导性听力损失和感音神经性听力耳聋的症状。这类患者常见的听力解决方案包括常规助听器、人工耳蜗和骨传导助听器（BAHA）。



配戴人工耳蜗的石展鹤总是同学们的焦点。他是怎么解释自己的状况的呢？扫描QR码了解。