

## 三成耳聋祸起噪音？

有可能

在上班或旅途的路上，戴上耳机听一段美妙舒缓的音乐确实是一件美事。然而近日一则“三成耳聋祸起噪音”的消息在网上热传，消息称，除工业噪声、交通噪声外，汽车喇叭声、MP3 里过大的音乐声等都会“伤耳”。这令不少平日喜欢戴耳机听音乐的小伙伴们唏嘘不已，怎么戴耳机听音乐，也会导致听力下降？

对此，耳鼻喉科专家吴永峰表示，长时间处于噪音环境下，长时间戴耳机且音量过大，耳鸣也会随时发生，因此要注意保护，尽量避免影响听觉神经。

## 说法

## 三成耳聋祸起噪音

近年来，因环境噪声污染导致耳聋的人数逐渐增多。除了 KTV 里的音响声外，汽车喇叭声、MP3 里过大的音乐声等都会“伤耳”，听力下降正在成为一种“都市病”。有研究表明，37% 的听力残疾与噪声伤害密切相关。“三成耳聋祸起噪音”，消息一经传开便在网上传得沸沸扬扬。

此外，网传的“戴耳机连续听 1 小时音乐，听力明显下降，连续听 2 小时，会对听力造成不可恢复的伤害！”的消息，更是令很多人感到惶恐不安。“这也太悬乎了吧？耳聋不是应该跟遗传有密切关系吗，怎么噪音对耳聋的影响也这么大，甚至戴耳机听音乐也会对听力造成伤害。”看到这些消息后，不少网友纷纷质疑。现在人们走路、坐车时，戴个耳机听音乐，太正常了，如果连续听 2 个小时就会对听力造成不可恢复的伤害，那几乎人人听力都有问题了。“噪音对听力的影响到底有多严重？”市民吴先生对网传的消息疑惑不解，为此，记者向相关专家进行了求证。

## 求证

## 噪声是导致听力残疾的重要原因之一

吴永峰表示，噪声性耳聋是耳聋的一种类型，指听觉长期遭受噪声影响而发生缓慢的进行性的感音性耳聋，早期表现为听觉疲劳，离开噪声环境后可以逐渐恢复，久之则难以恢复，终致感音神经性耳聋。

随着经济社会的发展，环境噪声污染也越来越严重。吴永峰表示，人的耳朵内有很多纤弱的感觉神经细胞，即使是聆听美妙的音乐，如果时间过长、声音过大，也可能对它造成损伤。“耳朵也是有适应性的。”吴永峰说，以戴着耳机听音乐为例，当周围环境过于嘈杂时，人们会很自然地调大音量，一段时间后，可能又会觉得这个音量变小了，然后不自觉地再次提高音量。时间久了就会量变达到质变，过大的音量和嘈杂的声音双重刺激着耳朵，在这一次次的调高音量的过程中，听力也就受到损伤。

“如果在噪音环境中生活时间过久，人往往会有神经衰弱、失眠、性情急躁等不适表现。”吴永峰说，长时间的睡眠不好或者是噪音引起的神经衰弱的症状，往往还会加重耳鸣和听力的损失。“虽然噪声是导致听力残疾的重要原因之一，但急性发生的噪声性耳聋如果及时治疗，有一部分可以好转或恢复，但大多数噪声性耳聋是不可逆的。”

## 预防

远离噪音源  
预防噪声性  
耳聋

吴永峰说，长期工作在高强度噪声环境中的人，比如汽车司机、交警、舞厅工作人员以及各类设备的操作人员等；喜欢用耳勺、火柴棒等异物掏耳朵的人；喜欢戴耳机听高分贝音乐，声音开得很大的人等都是耳鸣、耳聋的高危人群。持久的噪音使得内耳微细血管处于一种“痉挛”状态，使内耳供血不足，听力会逐渐减退，甚至导致噪声性耳聋。因此预防噪声性耳聋，一定要远离噪音源。

此外，保护听力还应该避免频繁用力地掏耳朵；经常按摩耳朵有助于促进耳部的血液循环，重点按摩耳垂和耳廓，有助于保持听力；生病时要严格按照医生的医嘱来吃药，以免导致药物性耳聋；要防止感冒，因为经常感冒会引起耳咽管功能的障碍，引起听力下降；生活作息要有规律，切记要保持充足的睡眠；定期测血糖，糖尿病对耳蜗神经细胞的损害较大，一些患者的神经细胞代谢失调，也容易导致神经传导速度减慢；减少紧张情绪，过度情绪波动会导致体内植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官更容易发生缺血、水肿和听神经营养障碍等，导致听力衰退。

吴永峰表示，一般情况下不建议人们戴耳机听音乐，因为耳机传输到内耳的声音过程是一种不正常的传输过程，会不断刺激骨膜、听小骨，加重耳朵负担。对于喜欢经常戴耳机的人，建议最好佩戴质量好、有降噪功能的耳机，要尽量在安静环境下听音乐，以保护听力。

## 相关链接

听力损失的  
八大信号

专家提醒，出现以下八种表现要警惕听力损失，应及时到正规医院的耳鼻喉科进行检查。

1. 听别人讲话，能听得见声音，但分辨不清对方在说什么。
2. 和别人交谈时经常打岔。
3. 与别人交流时经常需要别人重复。
4. 周围人总是抱怨您看电视或听收音机时声音太响。
5. 经常听不到别人在背后叫自己。
6. 在一些比较嘈杂的公共场所交谈或聆听有困难(如马路、餐馆、超市、菜市场等)。
7. 经常听不到或听不清电话铃声或门铃声。
8. 在电话中交谈有困难。

(檀亚楠)

