

2025/1/9
星期四

健康周刊

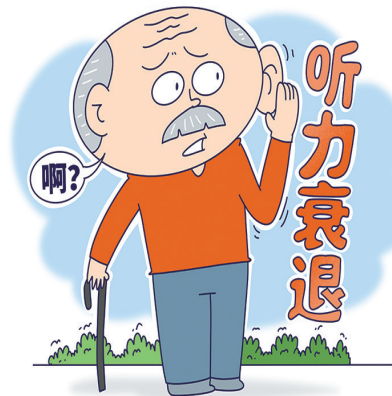
JIANKANG ZHOUKAN

编辑:单峰 美编:刘白皓 校对:唐佳美

听力衰退会影响生活和社交
莫让老人陷入交流“孤岛”

“上了年纪耳朵也老了,跟人聊天总闹笑话,索性我也不爱出门了。”近日,74岁的北京市民杨阿姨在一次听力测试活动上跟听力师讲述自己的困扰,重度听力损失已经严重影响她的日常生活和社交,也让她的心情一度十分低落。

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算,我国约有1.2亿老年人患有听力障碍、听力受损,群体数量巨大。随着我国人口老龄化加剧,老年人的听力健康问题愈发凸显。如何通过科学有效的手段避免老年人陷入交流“孤岛”,记者采访了相关专家。



CFP 供图

听力衰退
老年人陷入“无声困境”

听力下降是隐藏在老年群体中的一个普遍现象。随着年纪增长,耳朵像是蒙上了一层布,听不见、听不清时刻困扰老年人的生活。岁末年初,走亲访友增多,阖家团圆的热闹氛围里,老人的世界可能悄然被“按下了静音键”。

北京听力协会专家委员、北京协和医学院基础学院听力学专家张建一介绍,老年人听力下降人数占比较大,具有普遍性。65~75岁的老年人当中,听力损失发病率大于25%。到了75岁以上,听力损失的发病率会大幅上升,通常大于60%。

“随着年龄增加,听觉系统会发生退化,内耳中的听毛细胞会逐渐减少或受损,这是导致老年性耳聋的主要原因之一。”张建一说,高频听毛细胞的减少对语言清晰度影响非常大,“听得见但听不清”是老年听力损失的主要特点。

听力下降给老年人的生活带来许多不便,对危险信号的感知和方位判断也会出现问题。“走在路上有车按喇叭,我想叫老伴儿往边上走走,他却听不见,非常影响安全。”63岁的柳阿姨说,“其实老人自己也很苦恼,他想和人交流,但听不见,社交时多少也会受到‘排挤’。”

耳朵“不灵光”
“偷走”老人社交圈

听力衰退在老年人生活中的影响远超言语交流本身。由

于耳朵“不灵光”,在社交场合中听不清别人说话,老年人难以参与沟通,容易感到被孤立,久而久之,就会产生强烈的孤独、焦虑、抑郁等不良情绪,甚至给家庭的生活质量和成员关系带来微妙变化。

65岁的金阿姨说:“听力不好,甚至连子女都不愿意跟老人交流了。说话声音大了觉得凶,声音小了又听不见。”

北京听力协会与天猫健康联合发布的《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示,24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精神异常;在伴有轻、中、重度听力损失老年人中,阿尔茨海默病发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟说:“老年人听力健康需要全社会引起重视,积极开展预防科普,引导他们采取科学有效的措施进行干预和治疗,缓解因听力损失而引发的社交障碍和心理问题。”

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示,听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康,能预防和减缓老年听力损失的发生,降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险。

保卫听力,
及早筛查尽早干预

记者了解到,老年人听力损失目前常见的干预手段主要是佩戴助听器和人工耳蜗。对于中度及以上老年性听力损失患者,主流的干预方案是验配助听器。《中国老年人听力损失

现状与助听器应用调研》显示,我国助听器佩戴率不到5%,远低于发达国家。

北京听力协会会长万敏说:“听力损失虽是一个不可逆的过程,但及时、有效的干预能够大幅减缓危害影响。当老人出现听力下降的迹象时,应当遵循‘早发现、早诊断、早干预’的原则,及时选择合适的干预手段。”

2024年6月,《国家卫生健康委办公厅关于开展老年听力健康促进行动(2024—2027年)的通知》指出,将于2024—2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动,开展老年听力筛查与干预。对筛查结果为中度及以上听力损失的老年人,建议其及时到专业机构就诊,通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能,延缓听力损失的进展。

专家提示,老年人看电视、听广播的时候,音量不要太大。过大的声音刺激容易诱发噪声性耳聋。同时要规律作息,保持充足的睡眠。不要过度情绪化,大喜、大怒也容易诱发突发性耳聋。如果发现老人总是打鼾、嗓门变大、电视声音开得很大等现象,要及时就医。“不论是哪种听力损失,一经确定,一定要进行干预。”张建一说。

受访专家表示,新的一年要紧扣国家卫生健康委发布的《老年听力健康核心信息》,积极推动实施老年听力健康促进行动,重点是倡导老年人远离噪声环境,科学使用耳机,注意耳部卫生,合理使用药物,定期检测听力,及时看病就医,尽早助听干预等。

新华社记者侠克



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

带状疱疹高发 巧用蛇药解忧

入冬之后,寒意渐深,带状疱疹又到了高发季。本期视频,如东县凌民医院院长许建辉受邀为大家讲解如何巧用蛇药治疗带状疱疹,以及相关预防、调理方法。让我们学习医学知识,共同守护家人的身体健康!



扫码看视频

医周健闻

南通四院精神康复科正式开科

晚报讯 近日,南通市第四人民医院精神康复科正式开科,助力精神疾病患者康复。

精神康复科位于医院3号楼6层,设有45张床位,配备生物反馈治疗室、康复运动治疗室、脑电治疗室等多个专业治疗室,设施完备,可满足患者多元康复需求。在诊疗方面,除药物治疗外,医护团队还会依据患者病情开展森田治疗、作业治疗等非药物治疗,并进行生活、社交、工作能力等个性化训练。

精神康复科主任宋红兵介绍,精神康复与药物治疗相辅相成,药物控制病情,康复治疗则对患者社会功能恢复及延缓病症至关重要。南通四院精神康复科的设立,将为急、慢性精神疾病患者提供早期康复干预及全病程、全方位康复服务,推动精神卫生事业发展。

记者朱颖亮

全市首辆母婴同转急救车启用

晚报讯 3日上午,南通市急救中心妇幼急救点签约揭牌仪式于南通市妇幼保健院举行,全市首辆母婴同转急救车正式投入使用。此举旨在大幅提升区域内母婴急救能力,切实保障母婴生命安全。

与普通救护车相比,母婴同转急救车车身更为宽大,且增设了两个轮胎,车内空间布局合理,可同时容纳产妇与新生儿进行转院。该车配备了成人和儿童一大一小两个电动担架床,这些担架床能够迅速实现高低位转换,操作便捷高效。在设备方面,除了常规的成人急救设备外,还通过个性化定制担架附加支架,精心配置了新生儿保暖箱和婴幼儿专用呼吸机新生儿专科设备,充分满足了危急重症产妇和新生儿同时转院的特殊需求。

此次合作打通了市妇幼保健院与市急救中心两个网络系统,整合了双方优势资源,为南通地区母婴急救事业筑牢坚实基础。

记者朱颖亮