

全国爱耳日,耳朵有“话说”

浙江中医药大学有全国办学时间最早、毕业生规模最大的听力学专业

本报记者 陈素萍 通讯员 金鑫俊

阿拉伯数字3像什么?即便是一位幼儿园的小朋友,都能马上喊出答案:像人的两只耳朵。

刚刚过去的3月3日,是中国的第23个“全国爱耳日”,也是“世界爱耳日”。那么,大家对耳朵有多少了解?我们是怎么听到声音的?又该如何保护好耳朵呢?

早在2001年,浙江中医药大学就在全国率先创办了听力学本科专业,是迄今为止全国办学时间最长、培养毕业生规模最大的听力学专业。我们邀请了浙江中医药大学副教授、中西医结合博士后、言语听觉科学博士肖永涛为大家开讲有关耳朵的知识,一起学起来。

耳朵结构超精密 四步才能听到声音

我们小小的耳朵里,可有着大乾坤,里面遍布机关,是个复杂而精密的器官。具体而言,人耳分为外耳、中耳和内耳三部分,任何一部分受损,都会损伤我们的听力。

外耳分为耳廓和外耳道,耳廓具有判断声音来源、收集并放大声波的作用;外耳道则将耳廓收集到的声音传播到鼓膜,引起鼓膜的振动。

中耳里有鼓膜、听小骨和鼓室。声音振动鼓膜,振动通过听小骨传递到内耳。

内耳里有半规管、前庭和耳蜗,前两者主管平衡,耳蜗主管听力。耳蜗里有15000~20000个听觉细胞,它们感受振动,产生神经冲动传递至大脑。

从外耳到中耳再到内耳,声音的采集、传导、放大、传递到大脑,这四步如果顺利进行,才是我们听到一次声音的全过程。一般,外耳和中耳可以看成一部分,因为都是传导声音的“机械震动”,而内耳则是将声音震动的物理信号转换为生物电信号的关键,当生物电信号传递给听神经,再传入大脑,就能产生听觉。

值得一提的是,现实中,并不是只要听见声音,听力就正常。还有一种情况,就是虽然听得见,但听不清,这也是一种耳聋,而且是一种非常特殊的疾病——听神经病。

声音是一种物理震动的“机械信号”,而大脑听到的声音是一种“生物电信号”,这就需要耳朵进行“信号转换”以及传导。那种听得见却听不清的疾病,就是转换传导的过程出了问题。

听力一旦受损 将不可逆转

有一句歌词是这样唱的:“音浪太强,不晃会被撞到地上……”这时,如果耳朵会说话,一定在大声呼救。

长时间暴露在大音量的声音中,会使耳朵的感觉细胞疲劳,出现暂时性的听力损失。当暴露在有规律的或长时间的高音量环境中,会对感觉细胞和其他耳部结构造成永久性损伤,从而导致不可逆的听力损失。

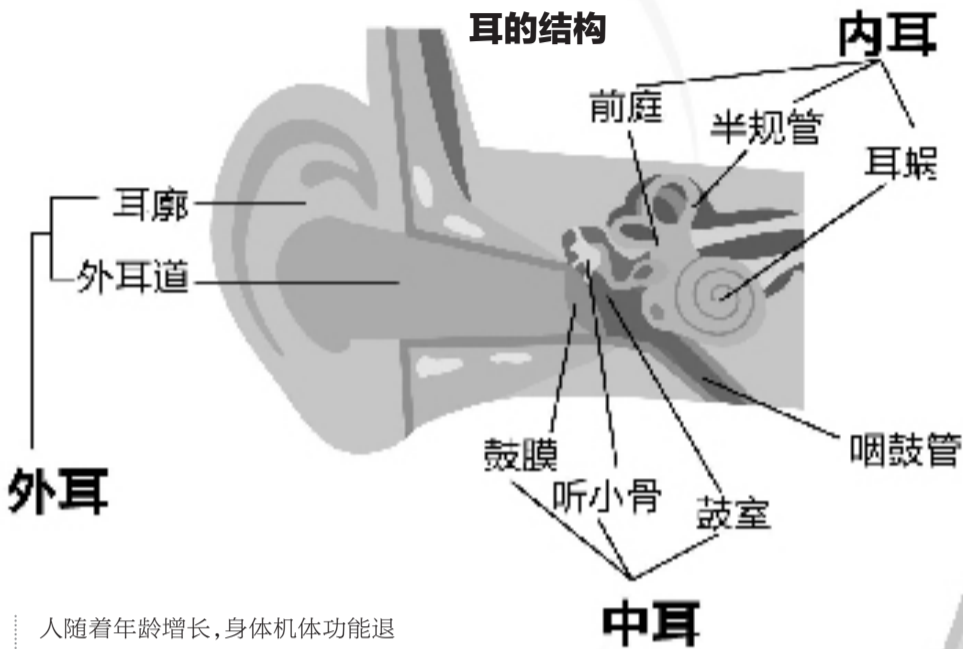
世界卫生组织已发出警告:全球有11亿年轻人正面临听力受损的风险,到2050年,残疾性听力损失人士数量或将增加至9亿多,几乎每10个人中就有1个。

从出生到年老,有很多因素会导致听力损失,可别让坏习惯“偷走”你的听力——

儿童听力障碍的诱发因素:出生窒息、低出生体重、早产和黄疸等出生时的并发症;腮腺炎、麻疹、风疹、脑膜炎、巨细胞病毒感染和慢性中耳炎等感染;孕妇和婴儿使用耳毒性药物。

成人听力损失的诱发因素:长时间接触噪声;耳毒性药物应用史;患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性系统性疾病;吸烟、饮酒等不良嗜好;长期失眠、熬夜、精神压力过大等。

老年性听力损失的诱发因素:老年



人随着年龄增长,身体机能功能退化,加之由于糖尿病、高血脂等慢性基础性疾病,常出现渐进性听力下降,多数伴随耳鸣。

此外,耵聍(dīng níng,意为耳屎)栓塞、鼓膜穿孔等也会影响听力。

听力损失的危害有多大?对于儿童患者而言,如果不尽早诊断和干预,会影响语言沟通能力,进而影响学业、交流等。同时,长期未经治疗的听力损失,容易让人产生孤僻、暴躁、沮丧、不安、焦虑等各种负面情绪,还极易发展为老年痴呆,据研究发现,轻度、中度和重度的听力损失患者的老年痴呆患病率分别是听力正常者的2倍、3倍和5倍。

想要耳听八方 请注意这些细节

暖风一吹,清脆的鸟鸣声就会在树梢响起,宣告着春天的到来。

我们生活在一个充满声音的世界,对于一个健康人来说,从耳朵获取的外界信息量可能仅次于眼睛。但是,谈到对于耳朵的保养,大部分人都一脸茫然。预防听力损失,有些细节要注意。

60—60—60原则:耳机音量分贝须小于60分贝,耳机音量须小于最大音量的60%,连续使用耳机时间须少于60分钟。

不随意掏耳:如果工具使用不当或用力不当,容易引起外耳道损伤、感染,严重者还会造成鼓膜穿孔,通常情况下,耵聍会自动排出,不需要频繁掏耳。

坚持锻炼:运动会促进全身的血液循环,充足的血液对听觉细胞的工作大有益处,如果坚持锻炼,每周平均运动两小时以上,听力损失的风险就会有所降低。

戒烟少酒:研究表明,和不吸烟的人相比,吸烟的人发生听力损失的可能性会高出28%。生活规律,尽量不熬夜或少熬夜,不酗酒,不吸烟,有利于听力健康。

以上日常用耳的好习惯,你做到了吗?生活中,如果你发现自己的耳朵没有以前灵敏了,怀疑自己存在听力损失,请尽早就医,通过专业设备进行检测,尽早确定治疗方案。



延伸阅读

中国听力师的摇篮在浙江

目前,听力学已经被正式纳入教育部专业目录,听力师技术职称也被正式纳入《中国职业大典》。

这背后,离不开浙江一所高校的推动:成立于2001年的浙江中医药大学听力与言语康复学专业,是全国最早开办的听力学本科专业,已培养的听力专业人才居全国首位,被业内誉为“中国听力师的摇篮”,同时也是国家首批一流本科专业建设点。

经过二十余年的探索实践,历经了“借鉴吸收的探索阶段”“研制标准的规范阶段”以及“输出模式的引领阶段”三个发展阶段,浙江中医药大学在培养创新性、实用型的听力学人才方面取得了丰硕成果,解决了中国听力专业人才奇缺、听力职称空白、听力行业刚起步的困境,点燃了听力行业新兴的火种。

浙江中医药大学校长陈忠表示,在浙江高质量发展建设共同富裕示范区和学校争创一流中医药大学的新征程上,学校将继续坚持走产教深度融合、校企协同育人的听力学发展之路,践行“教育推行业,创新带创业,为听力健康作贡献”的专业办学使命,踔厉奋发、笃行不怠,培养更多高质量听力学人才,为建设健康中国作出更大贡献。