



全球约15亿人存在不同程度听力损失 经常戴耳机， 你的耳朵答应吗？



如今，在很多生活场景中都能看到“耳机一族”。耳机给我们的生活带来极大便利和乐趣的同时，由于不合理的佩戴和使用，听力损伤甚至造成耳聋的新闻也不时出现。如何在享受耳机的同时为耳朵撑起“保护伞”？长期佩戴耳机对听力产生怎样的影响？耳朵受到损伤时会发出哪些“求救信号”，又该如何预防和治疗？一起来看本期健康周刊带来的专家提醒。

■ 蔡富根/整理

1

多少耳机“悄无声息”地偷走了你的健康

世界卫生组织最新发布的数据显示，预计到2050年全球将有近25亿人具有某种程度的听力问题。若不采取行动，其中至少有7亿人将需要寻求耳科和听力保健及其他康复服务。一项名为“你每天戴多长时间耳机”的网络调查显示，只有20%的人“不爱戴耳机”，而“经常戴（超过2小时）”和“有需要才戴（2小时之内）”两项分别占比为40%和35%。

很多情况下，使用耳机的确为我们的生活带来许多便利，但长时间、高分贝、睡觉佩戴等不良习惯，却正在“悄无

声息”地将耳朵健康偷走。近期，“14岁女孩长期戴耳机致噪音性耳聋”“医生建议连续使用耳机听歌不超60分钟”等话题接连冲上热搜前列，从上亿次阅读和几万次讨论不难看出，如何保护听力已经成为耳机用户的普遍关切。

医生们普遍认同，暴露于环境中的噪音、个人音频设备音量过大等是造成听力下降的“罪魁祸首”。专家表示，噪声对听力的损伤程度与噪声的强度和持续时间有关，噪声的暴露量越大，对听力的影响就越严重。

2

长期戴耳机带来的损伤有哪些？

在首都医科大学附属北京同仁医院、北京市耳鼻咽喉科研究所医生张祎看来，佩戴耳机除了会给耳道皮肤敏感的使用者带来耳闷、耳堵等不适的感觉，甚至诱发湿疹或炎症以外，最主要也是最重要的是会影响耳朵的内耳部分。“长时间、近距离、高分贝的声音可能造成内耳毛细胞的损伤或凋亡，其主要表现是听力损失，久之可以引起噪声性耳聋或隐匿性听力损失。”

数据显示，韩国已有17%的青少年

患“噪音性耳聋”。“如果每天以超过80分贝音量听音乐，时长达1小时，持续5年就可能永久丧失听力。”北京协和医院耳鼻咽喉科主任医师蒋子栋解释道，如果发现在嘈杂环境中，音量调大到60%的时候还听不清，那就该摘下耳机了，再接着听只会损伤耳朵。

“需要强调的是，千万不要戴着耳机睡觉。睡觉过程中，姿势难以掌控，在造成噪声伤害的同时也容易给脆弱的耳朵带来物理伤害。”蒋子栋说。

3

“以噪制噪”不可取，降噪耳机受青睐

为了抵御噪音对耳朵的影响，降噪耳机越来越受到青睐。据介绍，降噪耳机的原理是首先对环境中的噪音进行收集和分析，通过主动产生反向噪声对环境噪音进行“中和”甚至抵消，从而使耳机里播放的声音变得更加清晰。

但在去年7月，国家市场监督管理总局专门针对“降噪耳机”进行了风险监测。监测结果显示，五成的降噪耳机降噪量不足，可能会使消费者在嘈杂环境中调高音量，而噪声声压级过高，可能存在一定的听力损伤风险。

张祎认为，听力损伤与否不全在于

耳机能不能降噪，仍然是由所接触声音的强度和时间的长短决定的，保护听力的原则是需要减少在嘈杂环境中使用耳机的机会。“在必须要使用耳机的情况下，降噪耳机是相对好的选择，可以一定程度地降低背景噪声，让使用者能够以相对较低的音量听清耳机内传出的声音。”她说，“在安静环境下，耳机的种类并不十分重要，更推荐不使用耳机。”

蒋子栋也表达了相似的看法，平时应尽量少戴耳机，尤其是耳塞式耳机，如果必须要戴，可选择头戴式耳机和降噪耳机。

4

既要重视预防 也应及时就医

据世界卫生组织报道，由于噪声的暴露，约50%的12岁至35岁的人将面临听力损失风险，甚至诱发“突聋”。

如何合理佩戴耳机，多位专家表示国际上已有比较公认“60-60-60原则”，即音量不要超过最大音量的60%、连续时间不要超过60分钟、外界声音最好不超过60分贝。

除此之外，注意用耳卫生，保持良好用耳习惯，也是防患于未然的重要方法。就如何做好预防，张祎谈道：“在使用耳机的过程中应注意耳机的定期清洁和消毒，预防因耳机污染而引起的耳道感染；尽量减少在嘈杂环境中使用耳机，限制使用耳机等音频设备的时间并控制音量。在安静环境下，尽量不使用耳机；在工作和生活中避免产生噪音，给他人造成不必要的影响；同时，耳机使用者要注意及时发现异常，定期监测听力等。”

蒋子栋解释说，人体具有自我修复功能，就像嘴里长了溃疡一样，发生小的损害，耳朵可以自己修复。但是，当耳朵发出耳鸣耳聋等求救信号时，一定要及时就医、寻求治疗。如果错过最佳治疗窗口期或者治疗无效，听力损伤可能会终身伴随。

“除个人音频设备音量过大之外，造成听力损伤的因素还有很多，例如熬夜、吸烟、酗酒、压力大、睡眠不足、负面情绪、心血管等疾病等。”蒋子栋表示，保持良好生活习惯和乐观的精神状态，作息规律、健康饮食，都对避免听力损伤大有益处。

■ 张云 据《光明日报》、中新社等

7条“安全聆听” 实用小常识

世界卫生组织2021年3月发布的首份《世界听力报告》说，听力损失可以通过早发现、早干预来减轻。世界卫生组织对此发布了7条“安全聆听”实用小常识：

第一、每周使用耳机不超过40小时，并尽量将音量保持在80分贝以内。

第二、在舞厅、酒吧、体育赛事等嘈杂场所佩戴耳机。

第三、在乘坐火车等嘈杂环境中使用降噪耳机，减少我们对提高音量的需求。

第四、监控自己使用耳机的时间和音量范围，做到对安全聆听心中有数。

第五、限制个人音频的日常使用。

第六、限制在嘈杂场所的活动时间并与响亮的声源保持距离，比如到安静的地方让耳朵短暂休息。

第七、定期做听力检查。

