



「入五」後聽力衰退有得救，還能防認知障礙

2021/11/23 - 09:20 62

賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站：<http://jcch.org.hk>
Facebook：<https://www.fb.com/jcchhk>

[按月贊助一杯咖啡](#)

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

「入五」後聽力開始走下坡，不少人似乎不在意。進而到老年時聽不清楚，還有人認為是「正常」的，就算衰退至影響日常生活，好些長者也不考慮使用助聽器或聲音放大器工具。不過，聽力學專業人士指出，聽力退化，其實與認知障礙症息息相關，而使用助聽器等聽力輔助工具，更被認為是一個可減低患上認知障礙風險的切實可行之法。

聽力衰退增加認知障礙風險

權威醫學期刊《刺針》(The Lancet)去年(2020年)刊出醫學界人士綜合得來的最新醫學證據指出，跟認知障礙症相關的風險因素——吸煙、過量喝酒、肥胖、高血壓、糖尿病、少運動、抑鬱症、社交孤立、腦創傷及中年聽力缺失等——之中，以聽力缺失屬最大的可控制風險因素。

香港中文大學耳鼻喉—頭頸外科學系助理教授兼「衛生署認可聽力學家名冊會員」伍凱怡解釋，若在聽力退化時使用助聽器等工具，令當事人聽得真，進而能與家人好好溝通，融入社會，那麼認知障礙症的患病率便可減少8%，意即每100個認知障礙症患者，便可「救出」8個免受此症之苦。(相比起來，第二大可控制風險因素是吸煙，戒煙的話，可減少認知障礙症患病率5%。)



香港中文大學耳鼻喉—頭頸外科學系助理教授兼「衛生署認可聽力學家名冊會員」伍凱怡 (由受訪者提供)

中大手語及聾人研究中心高級項目主任姚勁敏指出，醫學界認為，當一個人因聽力衰退而聽不真時，大腦會吃力地調撥其他腦區來幫忙，力求聽得真，可是此舉卻犧牲了其他腦功能，加重大腦負擔。再者，若愈來愈聽不見，當事人漸漸無法與人以言語溝通，很大機會不想再跟家人朋友聯繫而孤立自己，少社交又少溝通的生活，會令腦部語言區缺乏刺激，增加認知障礙症的患病風險。



香港中文大學手語及聾人研究中心高級項目主任姚勁敏 (由受訪者提供)

所以，二人都鼓勵聽東西有困難的人接受聽力檢查。有中度或以上聽力缺失的話，應佩戴助聽器。上述《刺針》報告更引述一份於2018年發表的大型研究：跟進超過3,700名指自己有聽力問題的長者25年，發現使用助聽器的參加者，認知障礙症患病率沒有上升，而沒有使用的，患病率則上升。姚勁敏稱，使用助聽器是一個減少患上認知障礙症風險的方法，因為它會給予大腦適當的語言刺激，還令人「有溝通，有社交」，同時針對兩項認知障礙症的風險因素。

負面標籤礙正視問題

可是，已有聽力缺失的長者或中年人，似乎大多不願意使用助聽器，也未必願意接受聽力檢查。「大家有一個誤解，以為『老咗，聽嘢差，好正常』。然而，聽不到怎可說是『正常』呢？」伍凱怡問。

姚勁敏也說，據他了解，就算子女替長輩購買了助聽器，卻往往被他們丟到抽屜內，沒有用上，縱然聽不真，他們也不想理會，箇中原因，關乎社會對「聾」的看法太負面。一般人溝通而對方沒有回話時，或會聽到其中一方大罵：「你聾啲？」這三字暗示「聽不見是『你』有問題」，而「聾」本是殘疾，此刻卻被用來責罵或羞辱人，那誰會承認自己聽不見？更不用說主動去驗耳及佩戴助聽器。



礙於社會對聽障的負面標籤，不少已有聽力缺失的長者或中年人抗拒使用助聽器，惟聽不真並非別人說話，容易造成誤會，影響人際關係。(圖片來源：photoAC)

了解拒戴助聽器的真正原因

本身是聽力技術員的姚勁敏續稱，聽力不好的老人家，已過於適應「寧靜」的日子，使用助聽器後，容易因覺得世界變得非常嘈吵，而不想用下去。子女光埋怨他們浪費，卻不明白長者這樣的處境，也反映本港這方面的輔導工作遠未完善。伍凱怡亦指出，長者有聽力問題至驗配助聽器，可能已是五年甚至十年的事，他們忘記當權原來會發出摩打聲，開水龍頭會有流水聲，開抽油煙機又會有扇葉搖動空氣的嘈雜聲響，然而「真正因為助聽器發揮作用，才會如此」。

伍凱怡通常這樣建議剛使用助聽器的人：先在家佩戴一段日子，待習慣了充滿聲響的環境後，才戴着它外出，慢慢適應。

佩戴助聽器更是為了安全着想。伍凱怡稱，在道路上聽到汽車響號會向後退，聽到大廈的火警鐘響會提高警覺準備逃生，戴上助聽器後，便能聽得見，避開危險。

小知識：誰可驗配助聽器？

中大耳鼻喉—頭頸外科學系助理教授兼「衛生署認可聽力學家名冊會員」伍凱怡稱，助聽器需要由專人驗配，但本港尚未有法例規管助聽儀器的驗配人員資格，公眾人士可參考衛生署認可的聽力學家名冊。

此外，市民尋求聽力學或助聽器驗配服務時，無須醫生轉介，運作模式類似驗配眼鏡時可找坊間的執業眼科視光師般，市民一樣可自行尋求聽力學的私營服務。專業的聽力學人員如發現須由醫生處理的耳科問題，會轉介予醫生跟進。

小知識：51歲便佩戴助聽器的總統

51歲不算年老，佩戴助聽器似乎有點早，不過，根據美國《洛杉磯時報》及《紐約時報》1997年的報道，當年51歲的美國總統克林頓接受總統年度體檢後，發現中度聽力缺失，他開始在嘈雜環境下，佩戴耳道式助聽器，因為它們是置入耳道內的，旁人難以察覺。屈指一算，他佩戴助聽器至今已超過20年。

當時負責診治克林頓的醫生，把他「入五」後不久便使用助聽器的原因，歸納成兩點：年長，以及他年輕時常常參加樂隊之故(克林頓本身是色士風能手)。他的時任新聞秘書更確認，克林頓年輕時常玩射擊，聽槍滾樂，以至從政後參與眾多的政治集會，長年接觸嘈吵的場合，促使他聽力衰退。報道亦指出，此前他任阿肯色州州長期間，已表示在人多地方聽不清楚。換言之，克林頓的聽力問題，早於四十多歲已出現。

香港賽馬會社區資助計劃—長者健康社區推廣計劃

計劃簡介：以世界衛生組織的《老年人綜合照顧指南》(ICOPE)為藍本，結合健康評估與社區照顧，並涵蓋聽覺、視覺、認知、如廁能力、疾病管理、飲食健康等之健康範疇，全面協助50歲或以上人士延緩衰弱與失能，長遠活出健康耆年。

為喚起更多社區人士對健康的關注，計劃亦設有網上健康問卷篩查，所有資料只供中心註冊護士作評估之用，絕對保密，歡迎50歲或以上人士填寫。經評估後如有需要，中心職員將於一個月內與參加者聯絡，並提供健康指導及服務建議。

網上健康問卷：https://jcch.page.link/COP_Qs
計劃網站：https://jcch.org.hk/special_event/cop
查詢：3763 1000 (賽馬會流金匯)

原刊於賽馬會流金匯網站

#長者健康 #認知障礙症 #聽力 #助聽器

註冊 Liker ID 免費按讚

尚無按讚

按月贊助

發表意見 0

熱門話題

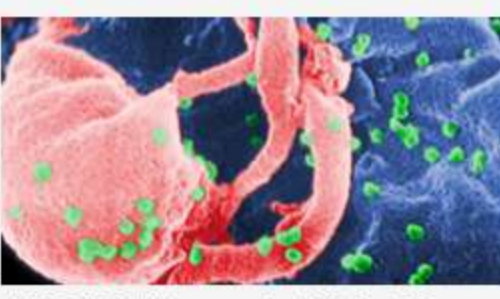
- 野豬
- 梅艷芳
- 九華徑無牌...
- 漁護署
- 梅艷芳電影
- 影評
- 彭帥
- 死因研訊
- 香港電影
- 英國

相關文章



埃及研究：缺乏維他命D、受重金屬污染 或患「中東疼痛綜合症」 全身疼痛肌肉僵硬

2021/11/22 - 18:45



阿根廷傳染 HIV 後奇蹟「自癒」 史上第2人 免疫系統有強大 T 細胞

2021/11/17 - 16:56



廉價抗抑鬱藥可降 COVID-19 患者病死風險至少 26%

2021/11/16 - 15:25



世衛呼籲緊急開發乙型鏈球菌疫苗 每年將拯救 15 萬嬰兒

2021/11/04 - 15:55

訂閱立場每日文章精選

請輸入Email [訂閱](#)

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動宣傳或客戶推廣。若有閣下在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本報精選的電郵取消訂閱。詳情請參閱我們的私隱政策。

