

聽力退化勿忽視

50歲後，陸續出現各種身體能力減退情況。為協助長者盡可能保持身體機能水平，世界衛生組織提出《老年人綜合照護指南》(ICOPE)，採用以人為本的模式，將健康和社區照顧整合，並涵蓋多個健康範圍，聽覺能力便是其中之一。

世衛於2019曾估算60歲或以上人士中，三分二的人有不同程度聽力損失。香港統計處於2014年的數字，亦顯示每13名60歲或以上人士就有一人感覺有聽力損失。他們一般會在不知不覺間與親朋出現溝通上的誤解，例如：「我哋祈禱食飯啦！」會聽成「我哋

去離島食飯？」但卻誤以為年紀大了必會「撞聾」，而未有理會。結果需別人大聲及重複說話，又常被抱怨電視機、收音機聲量太大。

過去半年間，筆者通過以ICOPE為藍本的「香港賽馬會社區資助計劃－長者健康社區推廣計劃」(下稱：計劃)接觸了過千位50歲或以上人士，當中近三成自覺有聽力問題，故計劃除提供聽力講座，亦邀請聽力機構代表在安靜的房間中，以儀器為其中108位進行初步聽力測試。結果顯示逾半人士的聽力未達合格水準，尤其是對高頻聲音的敏感度降低。與聲音渾厚的中低音相比，他們傾向聽不

清楚尖銳的聲音，如：警鐘、鬧鐘、電話鈴聲等，影響日常生活。若退化情況嚴重，慢慢地連中頻、低頻聲音也聽不清楚。

有聽力損失的長者因難以分辨高頻聲音，自己或會漸漸發音不清，影響表達能力，導致溝通困難，易出現挫敗感，甚或減少外出意欲。缺乏社交容易產生孤獨感，有研究更指出他們罹患抑鬱症機會較聽力正常者高1.46倍，同時亦增加日後患腦退化症風險。

聽力缺損不可逆轉，故必須妥善保護聽覺。每天不應使用頭戴式或入耳式耳機超過60分鐘，並同時把耳機音量設為最高音量的60%或以下；避免污水或異物進入耳內；如耳部不適、疼痛等，應盡快求診。如欲了解計劃提供的免費健康評估和教育，可致電3763 1000查詢。 作者為賽馬會流金匯註冊護士