

聽力損失不能復元，任何年齡人士都要護耳

2021/11/30 - 08:51 69

A A A

立場博客



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.facebook.com/jcchhk>

按月贊助一杯咖啡

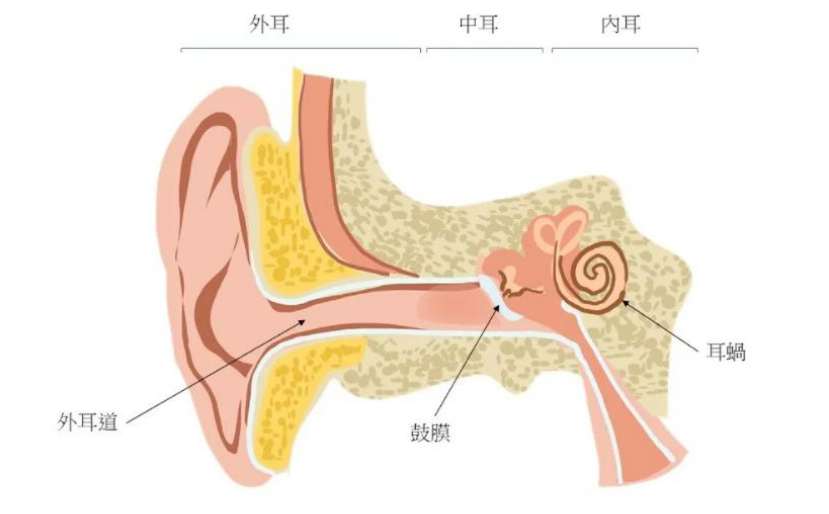
【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

二次大戰之後在高噪音下工作的紡織廠工人，1970年代經常浸淫於「的士高」強勁音樂的嬰兒潮世代，以至1980年代不分晝夜透過隨身聽（Walkman）和耳機收聽極高音量音樂的人，至今全都年屆50歲。據統計，年紀愈大，聽力缺失的人口比率愈高。為了減少聽覺損傷的累積，任何年齡的人都應好好保護聽覺。

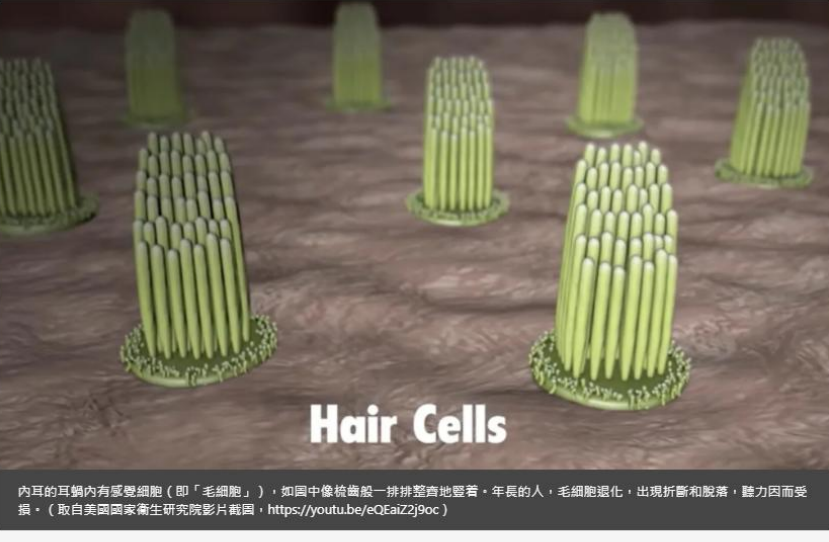
聽力受損難恢復

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」伍凱怡指出，一般而言，一個人年輕時偶爾去一場搖滾樂音樂會，只要休息一兩天，耳朵發出的嗡嗡聲自會消退，聽覺自會復元。不過，隨著年齡增長，聽力修復速度變慢，甚至來不及修復，損傷便累積起來。

耳朵結構分外耳、中耳及內耳。她稱，內耳長有感覺細胞（即「毛細胞」），體積很小，只能在高倍數的電子顯微鏡下才能看見。它們本應像梳齒般一排排整齊地豎著，但年長人士或長期受噪音影響的人，內耳毛細胞退化，呈現不整齊、折斷和脫落，於是出現聽力退化。



耳朵結構圖，（由賽馬會流金匯提供）



內耳的耳蝸內有感覺細胞（即「毛細胞」），如圖中像梳齒般一排排整齊地豎著。年長的人，毛細胞退化，出現折斷和脫落，聽力因而受損。（取自美國國家衛生研究院影片截圖，<https://youtube.com/eQaizZj9oc>）

護耳應從小開始

從小護耳，對聽力的保存至關重要，「保護聽力（的工夫）要持續去做。年長才去保護，效果始終不夠好，一旦時機過去，也就沒有辦法挽回，」伍凱怡說。

日常生活中，少不免要在港鐵或巴士上使用手提電話，又或把握時間「煲劇」，用耳機收音。伍凱怡提醒，車廂經過某些路段時，例如港鐵車廂駛經海底隧道，噪音會很大，用家或會調高耳機輸出的音量，若事後忘記調低而持續聽下去的話，恐損聽覺。因此，若遇上類似情況，應暫停聽耳機或使用手提電話。



不少人習慣「機不离手」，如在高噪音環境中使用耳機「煲劇」、「煲秀」，容易在不知不覺的情況下調高音量，日子積累起來，恐損聽覺。（圖片來源：Pexels）

此外，不挖耳朵也是護耳好習慣。她稱，挖耳朵其實會把大部分耳垢推進耳道更深處，挖出來的只佔少數。耳垢是外耳道皮膚分泌的皮脂，與外耳道脫落的皮膚的混合物，我們臉部的活動會牽動外耳道，把耳垢推出耳朵外，而外耳道的皮膚也會向外生長，順便把耳垢帶出去，不用特別去挖，否則，只會把耳垢愈推愈深，造成阻塞，又可能把外耳道挖傷，甚至傷及耳膜，影響聽覺。



在洗完澡、洗完頭之後，拿棉花棒挖耳朵，對不少人來說是很平常不過的事，但此舉有機會造成耳膜破損，造成聽力障礙。（圖片來源：photoAC）

香港中文大學手語及聾人研究中心高級項目主任姚勤敬亦指出，每個人承受噪音的能力不盡相同，有人被120分貝的噪音「突襲」，聽覺已受損，但別的人也許承受140分貝的音量卻沒問題。還有，愈年長，毛細胞愈弱，年輕時能承受較大的音量，邁入中年則不再是那回事。故此，無論何時，都不要讓自己暴露在超強音量的環境下，以保護聽覺，因為「我們永遠不知道自己能承受的音量有多大」。

小知識：香港的聽力缺失人士 年紀愈大 比率愈高

50歲之後，聽覺困難人士的比率，的確明顯增加。根據政府統計處8年前（2013年）的調查結果，50歲以下聽力有困難的比率，不足1%，但50歲或之後的，則隨年齡顯著上升（見下表）。

年齡組別	人數	佔該年齡組別人口比率
15歲以下	1,300	0.2%
15至29歲	2,800	0.2%
30至39歲	1,900	0.2%
40至49歲	5,200	0.4%
50至59歲	15,000	1.2%
60至64歲	11,400	2.6%
65至69歲	14,800	5.0%
70歲及以上	102,700	14.2%

資料來源：《三年國語中心（推廣國語學習）- 引經政府統計處第62號專題報告書（2016年2月）》

至於近年的情況，去年（2020年）11至12月，香港中文大學手語及聾人研究中心以協辦方的身分，曾超過500名年滿50歲的葵青區居民篩查聽力，同樣發現年紀愈大，不同程度聽力退化的比率也愈高：50至60歲的39%，61至70歲的57%，71至80歲的84%，81歲或以上的則是95%。

不過，要留意的是，上述兩組數字不能直接比較。有份參與葵青區聽力篩查的研究中心高級項目主任姚勤敬解釋，不排除這群葵青區參加者自認聽力退化，才會主動報名參加，並非透過科學方法抽樣而來，故此篩查結果，並不反映全港同齡人士的聽力退化情況。

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，長遠活出健康晚年。

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 #聽力 #耳疾 #聽覺

註冊 Liker ID 免費快讀

尚無按讚

按月贊助

立場博客

發表意見 0

下一頁 >

熱門話題

1. 安心出行
2. 香港電影
3. 英國
4. 影評
5. 港產片
6. 立法會選舉
7. 野豬
8. Netflix
9. 梅艷芳
10. 時代革命

相關文章



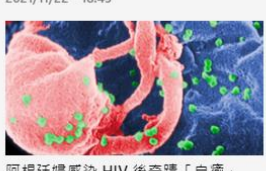
【港視兩宗】新病毒株刺突蛋白達30基因突變 專家指或削弱疫苗效力 許樹昌倡禁部分非洲航班
2021/11/26 - 10:32



「入五」後聽力衰退有得救，還能防認知障礙
2021/11/23 - 09:20



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



阿根廷感染 HIV 後奇蹟「自愈」 史上第 2 人 免疫系統有強大 T 細胞
2021/11/17 - 16:56

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，以及不彈幕的意見表達、活動報導或客戶推廣，並會隨年在以上的網頁輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本或傳統的電郵取消訂閱。詳情請參閱我們的私隱政策。

