



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
耳鼻咽喉科主任 刘芳

记者：感觉到耳背了，是不是就要去验配助听器？

刘芳：还是要区分一下耳背的原因，是突发性，还是老年性的。因为压力大、加班熬夜、使用耳毒性药物等，都可以诱发耳朵突聋。但是，老年人的耳聋大多数属于退行性病变，是整个身体在衰老，表现在耳朵上，就是老年性耳聋。

如果感觉到听力下降了，应该先去医院找医生检查。因为有些情况是可以治疗的，有些情况无法治疗，可以先听一听医生的建议。

记者：听力损失到什么程度可以佩戴助听器？是否有一些明确的指标？

刘芳：我们的原则是，听力下降后，通过药物治疗或其他治疗手段没有效果的，就可以验配助听器。如果按照听力损失程度来说的话，我个人认为，轻度还好，到中度就建议要配助听器了。

记者：有人说助听器就是放大器，不能阻挡听力下降。有人说如果不配助听器，耳背的现象会越来越严重，那到底真相是什么？

刘芳：这两种观点都是有道理的，只是角度不同。第一种观点，助听器确实是一种放大器，可以把声音放大，让人听清楚声音。但是它本身不能干预耳朵的听力，说白了就是不能从根本上去治疗。第二种观点，使用助听器是一个手段。就像患有偏瘫的病人，神经支配性就差了，活动慢慢就萎缩了，肢体越不用最后就废弃了。对于听力来说，助听器可以帮助人们听到声音，声音会刺激听神经，刺激内耳的毛细胞，让人保持这个功能。

我们从外界获取信息最主要的两个途径，一个是视觉，一个是听觉。其实，在生活中，听觉丧失要比视觉丧失更让人感到痛苦。

上了年纪后，很多老人的听力出现不同程度的下降，影响晚年的正常生活。虽然医生会建议佩戴助听器改善，但是助听器的接受程度不高，很多人对其佩戴产生一些认知误区，觉得戴助听器象征着衰老甚至残疾。耳背，不仅会影响与他人的语言交流，也会影响自己的生活 and 心理健康。到底助听器有没有必要验配？耳背到什么程度需要验配？今天，我们邀请了首都医科大学附属北京康复医院耳鼻咽喉科主任刘芳，来聊一聊验配助听器的那些事儿。

## 助听器验配指南

□本报记者 陈曦



苦。因为我们靠听觉信号获取的东西来与人交流，如果一个人听觉有问题，交流起来费劲，一方面别人会不愿意跟他交流，另外一方面他自己也会恐惧与他人交流，慢慢地，他的大脑会迟钝，就很容易与社会脱节了。

记者：可以自己使用耳塞式耳机听音乐、广播等，来刺激听神经吗？

刘芳：使用耳机听音乐，建议不要超过30分钟，时间长了容易造成神经性聋。我们正在研究娱乐噪声，比如，我们发现很多中学生的听力下降了。其中，很多人都是在公交车、地铁等运输工具上使用耳机听英语、听音乐造成的，所以我们不主张听力正常的人长时间使用耳机。

记者：如果两个耳朵都听不清了，那助听器要两个耳朵一起配吗？有的人觉得一个耳朵配了，能听到声音就行了。

刘芳：抛开经济方面的原因，最好是两个耳朵一起配。首先，两个耳朵听声音的感觉和单耳听声是不一样的。就像我们用音响听音乐，是单声道还是环绕式立体声的区别。另外，方向感

会不同，也更安全。比如走在马路上，后方来车了，在按喇叭，双耳都能听到声音的就能很快辨别出方向。

记者：现实生活中，到底要不要戴助听器，除了经济方面的考虑，人们还会有很多的顾虑。从专业人士的角度，您怎么看？

刘芳：对，尤其是一些中年人不愿意戴助听器，有几个方面的原因，有的是害怕别人的目光，觉得自己戴上助听器就残疾了、衰老了，怕被人笑话。有的是听人说助听器戴上不舒服。

以前人们不爱戴助听器是因为戴上不舒服。人说话的声音，有高音、低音，我们专业叫高频、低频、中频。人们听力下降的时候，往往不是每个频率下降的程度都相同，但是以前的助听器，会把声音统一放大，这样的助听器，有些人戴着就不舒服。但是现在科技发达了，通过调配，可以按照听力损失的情况，将低频、中频、高频分别放大到需要的程度。或者可以按照不同环境，比如开会、听课、看电视、开车等，进行有针对性的设置。

现在，助听器的样式很多，个头越来越小，也越来越美观。

除了传统耳背式的助听器，还有耳道式、深耳道式。这些助听器具有很好的隐蔽性，戴上不容易被他人看到。

刚配助听器的时候，不建议全天都戴，最好每天先戴两个小时，然后佩戴的时间一点一点增加。另外，就是可以到不同环境去试，按照反馈再去调试助听器。

记者：现在，市场上助听器的品牌太多了，价格从千元到万元的都有，应该怎么选择？

刘芳：就要看关注的重点是什么。如果年龄比较小，可以选择深耳道式，因为从外面很难看出来，可以减少佩戴者的心理压力。年龄大的，手部活动没有那么灵巧，有些动作不好操作，一般建议配耳背式的。需要提醒的是，最好先到医院的耳鼻喉科就诊，检测一下听力，然后根据听力图再去验配助听器。

记者：哪些人群应该重点关注听力问题？另外，您有哪些建议？

刘芳：我们发现听力问题很多原因跟血管供血有关系，比如说高血压、高血脂等。一般40岁以上的人群比较多见。所以，这个年龄的人群更要关注自己的听力。

现在，很多人会固定每年进行体检，但是对听力的检查还没有那么重视。建议可以在每年体检的时候加入听力检查。因为听力的损失是一个循序渐进的过程。如果体检中加入了听力检查，那么听力损失从高频开始就知道，就可以有针对性的观察和预防。

**健康在线**

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

花露水建议洒在衣服上



含有“驱蚊醇”“避蚊胺”等驱避剂，按照农药管理条例管理，孕妇及2个月以下儿童禁用，含有“驱蚊醇”“避蚊胺”等驱避剂，2岁-12岁每天不要使用超过三次，可选择植物驱蚊成分的花露水，如“桉树柠檬酸”或“柑橘”成分的花露水；花露水建议喷洒在衣服上，在皮肤上大面积喷洒，会有易燃风险。

大哭一场能收获3个健康好处



有利情感释放：哭泣使人体释放去甲肾上腺素，帮助发泄痛苦、获得平静。研究发现，人在哭泣后，负面情绪可降低40%；有助心肺健康：哭需要不断地吸气，有助于呼吸系统和血液循环系统的工作；清洁湿润眼睛：眼泪里含“溶菌酶”，这是人体的一种自卫物质。泪水能滋润眼角膜，还能杀灭病菌。

#### 红灯

解冻食物不能用水泡



有人喜欢把冷冻食物浸泡在热水里，虽然解冻速度快，但会使食物中的冰晶在化冻时扎破细胞壁，使食物中的脂肪提前跑出来，影响食物的营养和口感。还有人喜欢把食物浸泡在自来水中解冻，这样也容易造成营养损失，破坏食物口感，并导致微生物滋生。

剩饭菜不宜在冰箱中久存



即使是在冰箱中存放，食品中的微生物也会缓慢繁殖，可能带来食品安全风险。在冰箱中存放的剩饭菜不宜超过3天，应尽量减少重复加热的次数，重复加热不超过一次。另外，可以给剩饭菜贴上小标签，标记存放的时间。每次应尽量按照就餐人数和饭量准备少量的食物，减少剩饭菜的几率。

### 北京疾控提醒您

## 盛夏来临 当心李斯特菌病



界，在土壤、动物性食品、新鲜蔬菜水果中都能找到它。由于它具有不怕冷的特点，冰箱成了它最适宜的温床，因此，素有“冰箱杀手”的外号。

#### 李斯特菌病有多严重？

北京疾控表示，李斯特菌具

有超强的“杀伤力”，但是否会引起人体感染，取决于个体的年龄与免疫状况。通常免疫功能正常的人吃了被李斯特菌污染的食物不会得病，或只有轻微的流感样症状和胃肠道症状，很快就能自愈。

但孕妇、新生儿、老人和免疫功能低下的人（如肿瘤患者、HIV患者、器官移植者）特别容易感染李斯特菌，可引起败血症和脑膜炎。

#### 如何预防李斯特菌病？

要想预防李斯特菌病就要注意饮食卫生，防止病从口入。

对于高危人群，尤其是怀孕的“准妈妈”和免疫力低的婴幼儿，要特别注意尽量避免食用未经巴氏消毒的牛奶、软奶酪、生食水产品等高危食品。

生食瓜果蔬菜前要彻底洗净；生肉要与蔬菜、熟食等即食食品分开存放；处理生食和熟食的刀具、砧板要分开，避免交叉污染；加工生食后一定要洗手；冰箱要定期清洗或消毒，在冰箱内存放食物也要做到生熟分开，并每种独立包装。冰箱内冷藏过的熟肉制品再次食用前要彻底加热。

(午综)

炎炎夏日，许多人选择把水果、蔬菜等食品放进冰箱，认为这样“保鲜又降温”。殊不知，冰箱并不是食物的保险柜，有些嗜冷的细菌，会在食物中潜伏，例如李斯特菌，由其所致疾病李斯特菌病是危害最严重的食源性疾病之一。

#### 什么是李斯特菌病？

李斯特菌病是由单核细胞增生性李斯特菌所致的疾病，是危害最严重的食源性疾病之一。主要通过食用被李斯特菌污染的食品而感染，潜伏期一般为3-72天。

李斯特菌广泛分布于自然