

# 女生戴耳机睡觉致耳朵流血 你戴对耳机了吗?

近日,一条关于“19岁女生戴耳机睡觉致耳朵流血流脓”的新闻引发了关注。山东青岛19岁女生小张因右耳疼痛伴有流血流脓前往医院就诊,被诊断为外耳道炎。如今,耳机成为年轻人的日常“挂件”,但不恰当的戴耳机习惯正在悄然损害我们的听力,如何做好预防?湖南省职业病防治院健康管理中心副主任医师李琼瑛进行了解答。



资料图片

## 1

### 耳朵脆弱,听力损失不可逆

据报道,小张自述每天戴蓝牙耳机近十小时,上周睡觉时右耳戴着蓝牙耳机,起床之后就有些疼。两天后,耳朵连同下颚、右耳疼痛难忍,后来右耳开始流血、流脓,甚至听不见声音了。

“根据热搜事件的描述,戴耳机后耳朵流脓,应该是由耳机压迫外耳道引发炎症导致。”李琼瑛介绍,长时间、高音量使用耳机对耳朵的损害,大致可以分为以下两种:一是易引发外耳道炎症,就如新闻中的张同学。耳机对外耳道皮肤的摩擦压迫,导致皮肤

和皮下组织局部充血、肿胀,加上睡觉时右侧卧位体,局部压迫更甚,进而加重皮肤的损伤,由此引发耳痛、耳鸣,甚至流脓等情况。此外,因为洗澡进水、油性分泌物等情况,耳道内难以保持时时清爽,戴耳机时耳道内便形成了一个相对密闭的环境,容易导致病菌滋生,从而导致炎症感染的进一步加重。

以上现象对耳部造成的损伤还是可逆的,停止不当使用耳机的行为,通过积极治疗能恢复健康。然而,若长时间处于强噪声

(大音量的音乐也是噪声)环境中,内耳听觉器官会出现不可逆的损伤,造成永久性的听力损失,听力将无法恢复,需要格外注意。

有的时候,我们的身体会出现一些症状来提醒自身可能出现了问题,只不过很多时候被大家所忽略。比如能听到别人说话却总是听不清楚说什么,说话时会不知不觉提高自己的声音,在看电视时会把音量开得比较大,有些单耳听力受损者会习惯性地偏头听声音等等,其实都是听力受损的表现。

## 2

### 耳机种类繁多,都需合理使用

目前市场上耳机种类五花八门,应有尽有,比如入耳式、挂耳式、头戴式,还有骨传导式。这么多类型的耳机,哪种对听力损害更小?“无论是哪种耳机,只要是长时间高音量使用,都会对听力造成损害,无一例外。”李琼瑛指出,对听力造成损害的罪魁祸首主要是不正确的耳机佩戴习惯。

在传导方式上,入耳式、头戴式等耳机属于气传导,骨传导式耳机属于骨传导。人类的听

觉系统分为外耳、中耳、内耳以及听神经。外耳负责收集声波,中耳负责把声波传递给听神经,再传到大脑神经的听觉中枢,从而形成听觉。气传导需要经过外中内耳三个部分,才能完成声波的传递,而骨传导直接跳过外耳收集和中耳传导部分,直接通过颅骨抵达耳蜗神经接收。

不少人认为骨传导耳机对听力没有损害,实际上这是不对的。耳机对于听力的损害,属于

一种噪声的损害,造成耳蜗毛细胞的损伤。所以一旦长时间、高音量使用耳机,无论是什么类型耳机、什么传导方式,听觉系统损害都难以避免。但李琼瑛介绍,从卫生和舒适度的角度来说,骨传导耳机相对具有优势。

怎样合理佩戴耳机?李琼瑛表示,国际上已有公认“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。

## 3

### “突聋”年轻化,治疗须及时

最近,热播剧《装腔启示录》女主角唐影因为高强度工作和巨大的精神压力,患上了突发性耳聋。这一情节引发了网友热议,究竟什么是突发性耳聋?李琼瑛解释,突发性耳聋简称“突发性聋”或“突聋”,是指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,主要临床表现为单耳听力下降,可伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等。

突发性耳聋近年来出现了年轻化趋势,过度疲劳、高度紧张、睡眠不足、耳朵血管收缩导致缺血缺氧等原因,都有可能引发突发性耳聋。如果在72小时内出现听力突然下降,并且下降超过30分贝时,需要引起高度

重视。延误治疗会对听力造成严重损害,甚至造成永久性耳聋。

李琼瑛提醒,这几类人发生“突聋”的风险相对更高:中老年人,或合并有高血压、糖尿病、高血脂症或动脉粥样硬化者;自身免疫力低下,经常熬夜、有睡眠障碍的人以及过度疲劳者;工作环境较为嘈杂的人;口服耳毒性药物者(如庆大霉素、链霉素、红霉素等)

李琼瑛建议,避免突发性耳聋,市民在日常生活中应注意尽量减少佩戴耳机的时间,尤其是少用入耳式耳机;养成良好的作息习惯,保证充足睡眠,避免过度劳累;洗澡、游泳时尽量保护好耳

朵,及时处理进水;进行定期体检,如有耳鸣、耳闷时要及时就诊。

日常生活中如何保护听力?首先是不去或者少去噪声大的环境,如歌厅、KTV、燃放烟花鞭炮等地方。如果实在无法避免,可以用手指头塞住耳朵做好保护,防止过大的噪声震破鼓膜、听骨链等耳部结构。

对于长期接触噪声的职业人群,务必正确佩戴隔绝噪声的保护耳罩或者耳塞。防护装备是减少噪声对听力影响的有效方式,合适的防护耳罩或耳塞可以减轻外界噪声,降低对听力的伤害。

据《长沙晚报》

## 专家表示 缺乏运动是中国女性罹患 乳腺癌的首要致病原因

乳腺癌被称为“粉红杀手”,到底是什么导致了乳腺癌的发生?

国家卫健委乳腺癌治疗规范编写组成员廖宁教授18日在上海接受采访时指出,对中国女性而言,运动缺乏是乳腺癌的第一致病原因。她直言,因为种种原因,中国女性缺乏运动,BMI指数(人体的体重指数)超标。其次,生育年龄推迟也是致病原因。廖宁教授解释,当女性超过30岁生养第一胎的时候,罹患乳腺癌的风险就会明显增高。此外,她认为,过度使用雌激素也是导致女性罹患乳腺癌的风险因素。

10月是乳腺癌防治月,又称“粉红丝带月”。廖宁说,在中国女性的十大高发癌症中,乳腺癌排在第一位。降低肿瘤的死亡率,最有效的方法就是早期发现和早期诊断。

据中新网

## 专家表示: 延缓骨质疏松 需分类施策

新华社杭州10月19日电(记者黄筱)每年的10月20日是世界骨质疏松日,记者采访多位骨科专家了解,骨质疏松多发于老年女性群体,百姓最常见的误区就是“吃钙片就能治疗骨质疏松”。

据介绍,骨质疏松主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。随着中老年人健康保健意识的增强,不少中老年人更加关注自身的骨质健康问题,越来越重视骨质疏松的预防和治疗。

浙江医院骨科中心主任茹选良说,很多人都认为是缺钙导致骨质疏松,但造成骨质疏松的原因很多,不仅仅是与缺钙有关,需要全面检查,个体化合理对症下药。

比如绝经后骨质疏松症常见于绝经后女性,雌激素水平降低,无法有效抑制破骨细胞,导致破骨细胞活跃,骨组织被快速分解、吸收,骨量下降,如果不干预,骨量持续流失,就会形成骨质疏松。

“不同类型的骨质疏松与骨科、内分泌科、妇产科等不同专科相关,需要专科治疗,严重者需要多学科综合分析骨质疏松原因,讨论治疗方案。”茹选良介绍。

浙江省人民医院骨科副主任医师冯法博介绍,骨质疏松也并非老年人“专属”,有些特发性骨质疏松会在青少年身上出现,可能与骨代谢调节异常、骨形成和吸收的平衡被打破、钙代谢异常等因素有关。

此外,有些疾病和药物也会导致继发性骨质疏松产生。例如糖尿病、甲亢等内分泌疾病,吸收不良综合征等消化系统疾病,白血病、淋巴瘤等血液病等,以及糖皮质激素、肝素、环孢素等药物都易引起骨质疏松。

因此仅靠补钙治疗骨质疏松是远远不够的,应在相应专科查明原因后分类施策。受访专家建议,40岁以后可以开始骨密度筛查,及时了解骨骼健康状况,同时肌肉量下降也会引发并加速骨质疏松的发生发展,应增加力量锻炼,促进肌肉和骨骼健康,更好应对骨质疏松。

