

健康聆听 无碍沟通 区残联将开展第二十六个 全国爱耳日宣传教育活动

通讯员 胡斌莲

今年3月3日是第二十六个全国爱耳日,主题为“健康聆听 无碍沟通”。耳朵是人体与外界保持联系的重要门户,是我们聆听世界的窗口。然而,由于长期暴露于噪声环境中、使用耳毒性药物、形成不良生活习惯等各种原因,听力障碍问题日益突出。特别对于儿童和青少年来说,听力损失可能对其语言发育和学习能力造成严重影响。因此,普及爱耳护耳知识,提高公众听力健康意识显得尤为重要。日前,区残联围绕活动主题,制定并即将开展一系列丰富多彩的宣传教育活动,增强全民听力健康意识,倡导科学用耳,进一步推动实现无障碍沟通。

按计划,区残联将于2月27日联合区人民医院耳鼻喉科专家,在锦屏街道开展一场以“健康聆听 无碍沟通”为主题的现场服务活动,为公众提供听力健康义诊咨询、听力测试、助听器维护及电池补贴发放等服务,同时将发放相关科普资料,让更多市民通过专家解答和专门测试,更加了解自己的听力状况,学习保护听力的实用方法。3月,区残联还将在精准康复行动助听器特约售后服务点开展为期一个月的助听器免费维护调试活动。此次活动旨在确保听力残疾人能够正常使用助听器,提高生活质量。

以全国爱耳日活动为契机,区残联将于3月初启动2025年度残疾人精准康复服务行动,开展助听器验配、人工耳蜗康复救助、听力言语训练、人工耳蜗处理器升级、人工耳蜗产品补贴、FM无线助听套装验配等听力残疾辅助器具适配工作。通过实施听力残疾人精准康复服务“助听”项目,为听力残疾人提供全方位康复服务,助力他们更好地融入社会。

为进一步扩大宣传范围,提高宣传效果,区残联还将采用线上线下相结合的方式开展宣传教育。在线上,通过官方网站、微信公众号等平台发布听力健康知识、政策解读等内容,同时开展线上互动活动,如问答、抽奖等,吸引公众参与。在

线下,组织工作人员深入社区、学校、养老机构等场所,通过悬挂横幅、制作展板、发放宣传手册等方式,向公众普及听力健康知识,此外,将邀请专家举办知识讲座,为公众提供面对面咨询服务。

下一步,区残联还将持续宣传听力健康知识和相关政策,进一步营造全社会共同关注听力健康的良好氛围。对参与活动的听力残疾人进行跟踪服务,了解他们的康复情况和需求,为他们提供持续支持与帮助。

听力健康科普小常识

一、哪些是听力障碍高风险人群?

- 有家族性耳聋病史者
- 曾有过其他耳病史,如中耳炎、梅尼埃病
- 长期暴露于噪声环境中
- 有耳毒性药物应用史
- 患有慢性系统性疾病,如高血压、高血脂、糖尿病
- 有不良嗜好,如吸烟、饮酒
- 长期精神压力过大

二、怎样早期发现儿童和青少年的听力损失?

定期进行儿童听力筛查,早期发现听力损失至关重要。目前,国内儿童听力筛查的年龄为0至6岁,其中6、12、24和36个月龄为重点检测月龄。如果发现孩子有拍打、抓耳部等动作,或有耳痒、耳流脓等症状,或有对声音反应迟钝、语言发育迟缓等表现,最好尽快带其到医院检查听力。耳鸣可伴随听力下降出现,若孩子主诉“耳朵嗡嗡响”,家长应予以重视。

三、什么是噪声?什么样的噪声会引起听力损失?

从物理角度看,噪声是一种在频率和强度上毫无规律、随机组合的声音;从心理角度讲,凡是影响人们正常学习、生活、休息和工作,使人感到厌烦、不需要或有害身心健康的声音,都可称之为噪声。噪声的来源主要有工业噪声、建筑噪声、交通噪声、娱乐性噪声和社会生活噪声等。噪声是导致听力损失的常见原因。总体来说,噪声强度越大、个体接触时间越长,越可能导致听力损失。研究显示,85分贝以上的声音即可损害人体内耳毛细胞,导致听力损失。

四、噪声性听力损失的表现有哪些?

听觉疲劳

短时间暴露于强声环境,会感觉耳朵里“嗡嗡作响”,听力下降,此时听力损失程度一般较轻,离开噪音环境一段时间后,听力可自行恢复。这种现象称为听觉疲劳,亦称暂时性听力损失,属于功能性改变。

噪音性耳聋

如果在听觉疲劳的基础上继续接触噪声刺激,功能性改变就可能发展为器质性病变,听力不能完全恢复,这时就出现了永久性听力损失。

爆震性耳聋

当个体突然暴露在强度极大的声音下而未采取适当保护措施时,几分钟内导致的听力损失称为爆震性耳聋,又称急性声损伤,这种情况下,听力一般不能完全恢复。噪声除损伤听觉外,还会引起耳鸣、头痛、头昏、高血压、失眠、注意力不集中、记忆力差、食欲减退等情况。

五、保护听力的好习惯

使用耳机要注重音量和限制时间。正确使用耳机,遵守“60-60-60”的原则,即音量控制在最大音量的60%以内,连续听的时间控制在1个小时(60分钟)以内,外界声音最好不要超过60分贝;最好每隔半小时拿掉耳机,让耳朵适当休息。

适当控制家庭影院、广场舞的音响音量。

预计要进入爆震地区前,应使用耳塞、耳罩、隔音帽等防声器材或用棉花球塞于耳道内。若缺乏防护材料,可用两根小手指分别塞入两侧外耳道口内,同时卧倒,背向爆炸源,可起到一定防护作用。爆震时,如张口呼吸或做吞咽动作,也可减少中耳损伤。



乐享童年·畅想未来 共筑中国梦

乘梦飞翔,远眺浩瀚的云海
做自己的未来畅享家