

“长期戴蓝牙耳机伤甲状腺、诱发结节甚至致癌”上热搜 专家：系误读 情绪与作息紊乱才是主要原因

通勤路上听音乐、追剧，上班打电话，蓝牙耳机早就成了很多人的随身必备。天天戴耳机真的会给甲状腺埋下隐患吗？近日，“长期戴蓝牙耳机伤甲状腺、诱发结节甚至致癌”这一话题登上热搜，这让习惯常年把耳机“焊”在耳朵上的人们焦虑不安。



陈佳磊医生正在义诊。

1 长期戴蓝牙耳机的人 结节检出率更高

“网上传得沸沸扬扬的說法，其实是对一项学术研究结论的放大和误读。”宁波明州医院耳鼻咽喉科陈佳磊副主任医师直接辟谣，目前网上关于“蓝牙耳机伤甲状腺”的言论，源自2024年6月发表于《科学报告》(Scientific Reports)的一篇流行病学研究论文。

这篇论文的研究团队给600位成年人发了问卷，统计大家的蓝牙耳机使用习惯，包括每天戴多久、用哪种款式，再对比他们的甲状腺结节检出情况。由此得出两个客观结论：

每天戴耳机时间越长的人，查出甲状腺结节的比例越高；入耳式蓝牙耳机因更贴近颈部甲状腺区域，相较于头戴式耳机，与结节风险的关联性相对更显著。

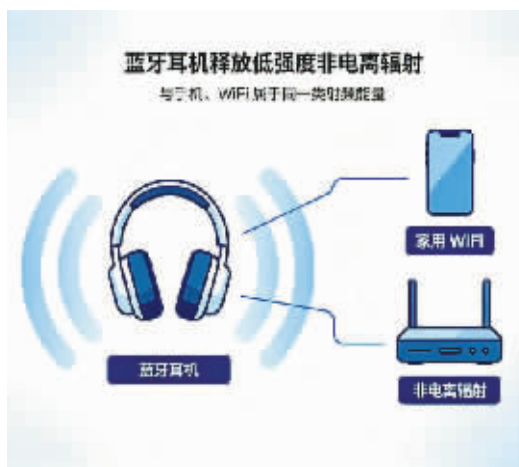
“简单来说，数据显示‘长期戴蓝牙耳机的人，结节检出率更高’，但不能等同于‘戴蓝牙耳机直接导致了甲状腺结节’，这是大众误解的核心。”陈佳磊说，目前没有明确的科学依据，能证实戴蓝牙耳机直接导致甲状腺结节，更不会直接引发甲状腺癌。

2 蓝牙耳机辐射 不同于X光的电离辐射

蓝牙耳机的辐射对身体到底有多大影响？这一话题也引起了大家对蓝牙耳机辐射量的讨论。陈佳磊说，很多人恐慌的核心是“辐射”，但大家要搞清楚辐射的种类。

“蓝牙耳机工作时释放的是低强度非电离辐射，和我们日常用的手机、家里的WiFi属于同一类。”他解释，这种辐射能量非常低，不会像X光、CT这类电离辐射对身体有影响，正常短期使用，不会对人体造成明确的伤害。

不过，入耳式耳机距离甲状腺位置比较近，长期、持续的近距离低强度刺激，会不会影响甲状腺状态？“目前学界只有相关的推测，没有明确的致病结论。”陈佳磊坦言。而且这种潜在的推测，只针对每天戴数小时、常年不间断使用的人群，属于非常长期的累积性潜在可能，并非每天只戴一两个小时就会出问题。



3 一家三姐妹被确诊 甲状腺结节的“元凶”其实是这些

陈佳磊表示，从临床情况来看，现在成年人甲状腺结节的检出率并不低，但它的核心危险因素，从来都不是蓝牙耳机。“长期高频戴蓝牙耳机的人，大多是久坐办公、压力大、经常加班熬夜的年轻人，情绪与作息紊乱是当代年轻人结节高发的最主要原因。”

25岁的晓涵(化名)参加工作两年多，高强度的工作压力和KPI考核让她喘不过气，父母关系不和让整个家庭的气氛很是紧张，本想回到家喘口气的她，只能感受到扑面而来的窒息感。

在今年的体检中，晓涵被查出1厘米的甲状腺结节，穿刺结果为甲状腺癌。好在及时发现，目前已手术切除。“甲状腺是很敏感的内分泌腺体，长期焦虑、生闷气、熬夜、压力过大，都会打乱甲状腺的激素分泌平衡，刺激组织增生，慢慢形成结节。”陈佳磊说。

如果直系亲属有甲状腺结节、甲状腺癌，本人发病风险也会有所升高。陈佳磊介绍，42岁的汪女士(化名)在体检中查出甲状腺癌。在他的建议下，她的父母和另外两个姐妹都做了甲状腺检查。没想到，两个姐妹都查出了同样的问题。好在三姐妹都是甲状腺乳头状癌，且是早期发现，预后较好。

他还提到，自身免疫紊乱、先天甲状腺发育异常，也是结节出现的常见内因。此外，碘的摄入量太多或者太少，都会影响甲状腺的正常功能，增加结节发生的可能。不过，普通人群正常食用加碘盐就行，不用刻意补碘或者忌碘。

“目前唯一被确认的甲状腺癌辐射诱因，是幼年时期头颈部接受过放射性照射比如头部放疗。但这和日常耳机、手机的低强度辐射完全不是一回事。”陈佳磊强调。

4 长时间戴耳机 其实更受伤的是听力

事实上，耳朵才是长时间戴蓝牙耳机最大的“受害者”。陈佳磊强调，相比于无实锤的甲状腺风险，长期佩戴蓝牙耳机对人体最明确的伤害集中在听力系统。长时间佩戴入耳式耳机，会造成慢性听力损伤，悄然损耗高频听力，典型症状为经常性耳鸣。由于日常人际交流使用中频听力，高频听力衰退难以被及时察觉，多数人会在年龄增长后出现明显听力下降，可通过专业听力检测及早发现问题。

针对日常耳机使用，陈佳磊给出了科学的佩戴建议：单次连续佩戴耳机不超过1小时，每佩戴1小时摘下休息数分钟，每日累计佩戴时长尽量

控制在3小时以内，严禁睡觉时佩戴耳机。如需长期使用耳机，可优先选择骨传导耳机或头戴式耳机，既能减少耳部压迫、保护听力，也能降低入耳式耳机近距离贴近颈部的持续刺激。

“这些科学研究都是医学上的逐步探索，目的是为了提醒大家关注长期电子产品使用的潜在健康关联，所以不需要对未经证实的风险过度焦虑。”陈佳磊表示，相较于纠结耳机使用，规律作息、调节情绪、减少内耗、舒缓压力，才是养护甲状腺、预防结节的核心方式，建议成年人每年进行一次甲状腺彩超筛查。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐