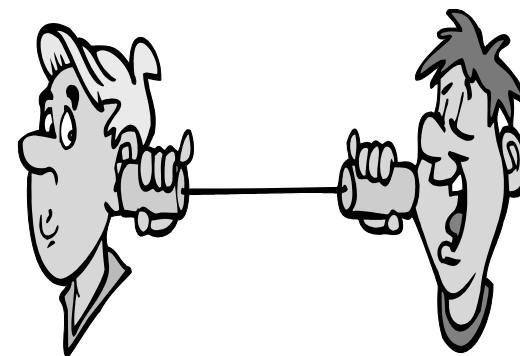


# 如何保护听觉

- ❖ 不要以硬物清理耳道，更不可把外物放进耳道。在正常情况下，耳垢会因皮肤的新陈代谢移向耳道外，所以不用动手清理。若有外物误进耳道，应找医生治理，自己挖耳可能会把外物推得更深入耳内，也可能弄伤耳膜。
- ❖ 游泳及洗头发时，要保持耳道清洁及干爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳内，其后应尽快以干布或棉花球揩去耳内的水。
- ❖ 世界卫生组织指出，全球有 11 亿年轻人（年龄在12至35岁之间）承受由于暴露于娱乐环境中的噪音而面临听力受损的风险。过大的声量，可令耳朵不适及引起耳鸣，长期身处声浪过大的地方，更可引致弱听。预防措施包括：
  - 避免长时间在游戏机中心、和卡拉OK等声量过大的地方逗留。
  - 避免玩耍会发出过大声浪的玩具，例如气枪。
  - 在遇到巨大声浪如打桩或修路等工程时，应用手掩着双耳。
  - 避免长时间以非常高的音量使用耳机，以下措施可以帮助您以适当的音量聆听：：

- 使用设有音量限制装置的手机/平板电脑，可以将最高输出量限制于安全范围内，即80分贝或以下。
- 使用主动降噪耳机可以中和环境噪音，从而减少调高音量的需要。
- 选用舒适而配合使用者头/耳尺码和形状的隔音耳机，可以帮助防止声音泄漏，减少调高音量的需要。选购贴耳式耳机，应留意头梁是否配合头部尺码和形状，以及是否能够把隔音耳垫舒适地紧贴于耳廓上。入耳式耳机常附送不同大小的隔音耳塞，请选用能够舒适地密封耳道的尺码。
- 使用耳机的安全上限：音量最高只可调校至最高输出量的六成(60%)，在这音量每天总共不可使用多于60分钟。若需要较长时间使用耳机(例如网上学习)，应把音量调到中至低(最高输出量的五成(50%)或以下)，应该定时让耳朵休息，并避免长时间使用。
- ❖ 过量使用某些药物（如亚士匹灵）可引起耳鸣及听觉受损，应依照医生的建议用药。
- ❖ 擤鼻时应紧压一边鼻孔，轻轻擤出另一边的鼻涕。这样可防止鼻腔和鼻咽的污物经耳咽管感染中耳。
- ❖ 避免头或耳部受伤。
- ❖ 若发现有弱听或耳病的征兆，应尽快请教医护人员，及早治理可防止问题恶化。
- ❖ 卫生署辖下的「学生健康服务中心」设有听力检查服务，若怀疑听力有问题，可在健康检查时向医护人员请教。

## 你的听觉有问题吗？



发展语言、与人沟通、学习新事物及对四周突然而来的声响作出警觉等，都需要有敏锐的听力。听力障碍会影响学业、语言、社交和行为上的发展。

听力障碍可以是先天性的，亦可能是由疾病、创伤、药物等造成。轻微的听力障碍或会较难观察得到。以下是出现听力障碍的一些征兆：

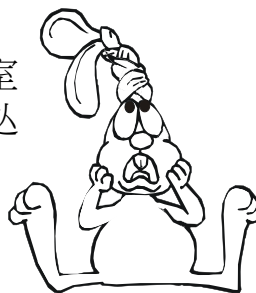


### 1. 耳朵不适

- ❖ 感到耳痛或耳塞
- ❖ 流耳水、耳朵有异味
- ❖ 耳鸣

### 2. 在以下情况难以听到及理解别人的说话

- ❖ 别人低声说话，或说话时没有正面向着你
- ❖ 远离声音来源（例如坐在课室的后排）或身处嘈杂环境



### 3. 在课堂上有以下的情况

- ❖ 需把身体倾前或把头侧向一边，才能听清楚
- ❖ 需依靠讲者的口形与面部表情来理解内容
- ❖ 难以确定声音来源
- ❖ 英语读默时，常把字尾的"s"遗漏
- ❖ 要依靠聆听的科目，成绩比其他科目差



### 4. 与人相处或交谈时的情况

- ❖ 混淆语音相近的字词，例如把"先"误作"天"
- ❖ 语音不清晰
- ❖ 言语表达与理解能力较同龄学生差
- ❖ 情愿独处，不爱群体活动

### 听力测验

听力测验是诊断听觉是否有问题的方法。进行听力测验时，你只需戴上耳筒及依照测验员的指示对声音作出反应，过程约需数分钟。测验报告可显示听力是否正常。如有弱听，报告更可显示它的程度及类别（感觉神经性、传导性或两者的混合）。再配合其他的检查，医生或听力学家可提出医治或康复之建议。

