

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零四年七月

第二十三期

衛生署學生健康服務出版

編輯委員會·陳煒雲醫生、林潤香護士、鄒民琪護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話·2349 4212 / 2349 2772

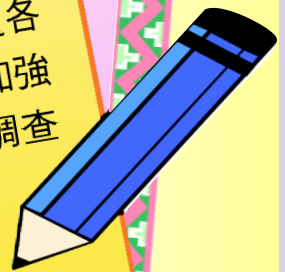
傳真·2348 3968

網頁·http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

編者的話

「彩橋」自1996年2月創刊，至今已出版了22期。起初這刊物肩負了促進我們與學校校長及老師溝通的重任，期間我們不斷作出更新改進，由單色轉彩色及由雙頁變為8頁。後來更有網上版面世，接觸的層面更廣闊，彩橋成為了我們與社會各界溝通的橋樑。

彩橋的出版，增加了衛生署學生健康服務和學校的溝通，讓老師、同學更了解學生健康服務的最新動向。健康專題有着不同題材的健康資訊，希望透過這份刊物，讓讀者汲取更多健康新訊息。編輯委員會特別於第二十一期舉行了讀者意見調查，希望知道各位的寶貴意見和建議，務求更切合讀者的需求和加強我們與讀者的溝通。我們已收回多份讀者意見調查表，今期將會簡略列出調查結果，與大家分享。



如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

寄九龍觀塘
啓田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站

請在信紙上寫上
你的姓名、地址及聯絡電話

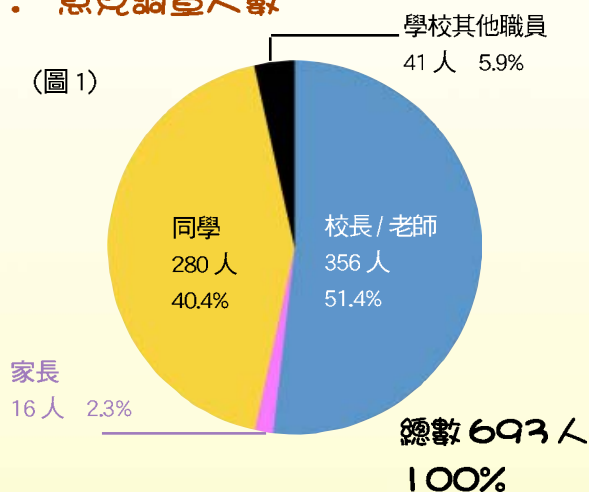
引言

「彩橋」自 1996 年 2 月出版至今已有八年多了，彩橋編輯委員會於第二十一期舉行了讀者問卷調查，我們希望透過是次問卷調查，能獲得各位讀者寶貴的意見，加強我們與讀者的溝通和改善本刊的質素。讀者意見調查由 2003 年 12 月至 2004 年 3 月初舉行，今次調查得以順利完成，多謝讀者踴躍回應完成問卷，現將調查結果簡單列出，與大家分享。

問卷調查分析

彩橋編輯部多謝讀者踴躍回應提供寶貴的意見，我們一共收回 693 份讀者意見調查表，在交回意見調查表的讀者中，以校長／老師（51.4%）和同學（40.4%）佔大部分，其餘的為家長（2.3%）及學校社工、護士、文職人員等（5.9%）（圖 1）。

1. 意見調查人數



2. 你最喜歡的內容是 (圖 2)

* 此題目可選擇多個答案



從收回的讀者意見調查表的分析中顯示，有近九成的校長／老師和近七成的同學最喜歡的彩橋內容皆是健康專題（圖 2）。

3. 同意以下項目的人數百分比 (表 3)

	校長／老師	家長	同學	學校其他職員
內容可以增長健康知識	98.6%	93.8%	98.9%	100%
彩圖設計精美	96.4%	93.8%	93.2%	100%
內容具趣味性	96.9%	93.8%	91.1%	95.1%
文筆表達流暢	97.5%	93.8%	95.7%	100%

校長／老師及同學當中更有多於 98% 的人認為彩橋的內容可以增長他們的健康知識（表 3），這可能就是他們喜愛健康專題的原因，也反映他們積極追求健康。

讀者喜歡的健康資訊題材依序為：“健康生活”、“預防疾病”、“心理健康”及“性教育”等，而校長 / 老師與同學的喜好大致相同（圖 4），有些同學建議其他健康資訊題材，如美容、纖體、醫學新知識等。顯示同學於青春期的特別注重外表儀容，也喜歡追求新知識。



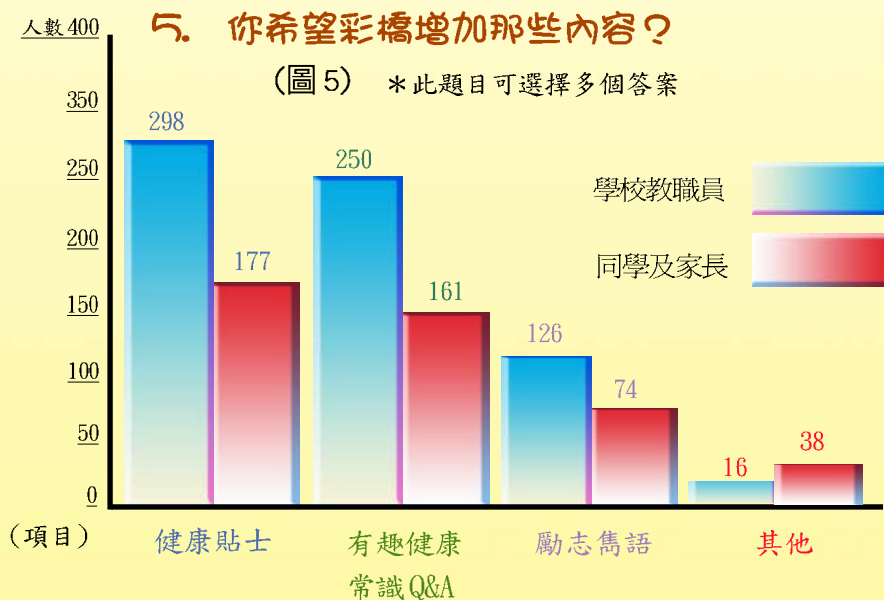
4. 你喜歡哪類健康資訊題材？



另外，校長 / 老師與同學都希望彩橋會增加“健康小貼士”和“有趣常識 Q&A”（圖 5）。



5. 你希望彩橋增加那些內容？



總結

在今次讀者意見調查中，得悉校長 / 老師和同學都非常喜愛彩橋的內容，特別是健康專題及與健康有關的醫學新知識，他們認為彩橋的內容能提供健康知識，亦建議了很多的健康專題給我們參考。彩橋編輯部歡迎讀者繼續提供寶貴的意見，日後讀者可將意見寄回「健康通訊站」的地址，註明「彩橋編輯部」收。

彩橋編輯部應讀者意見，提供更多不同題材的健康專題，本期增加「健康小貼士」和「有趣健康常識 Q&A」，以迎合讀者的興趣。

重拾聆聽的樂趣

你也可以克服耳鳴和聽覺過敏

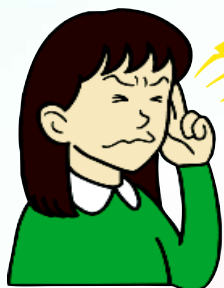
前言

健全的耳朵讓我們聽到小至五分貝的聲音（例如微風吹過樹葉的聲音），享受寧靜的祥和，也可以容忍大至一百分貝的聲音（例如的士高的音樂），令人投入熱鬧的狂歡，可惜我們聆聽的樂趣，有時卻因為耳鳴和聽覺過敏而減低了。

例 1: 綺齡近來較難入睡，也不能專心溫習，因為她的耳朵在稍為安靜的環境常常嗡嗡作響，使她十分煩躁，也令她擔心自己耳朵的健康。



耳鳴是在沒有外來聲音時，仍然感覺到的聲響。健全的耳朵間中也有耳鳴，例如在很寧靜的環境感到耳朵嗡嗡作響，或是偶然地聽到數秒鐘的茲茲響，都是很普遍的現象。但若耳鳴持續五分鐘以上，或引起不安，便應認真處理。根據歐美國家的資料顯示，每五個成人當中就有一個曾經歷不同程度的耳鳴，只有 5% 受耳鳴困擾。兒童及青少年約有 13% 感覺到耳鳴，有 3% 受耳鳴困擾。



例 2: 家穎愈來愈害怕上街，汽車駛近和刹車的聲音刺耳得不能容忍，街上的人稍為大聲的說話也顯得十分吵耳，現在他寧願躲在家中。

聽覺過敏是對日常生活普通音量的聲音異常地敏感，平常說話的聲音（約五十分貝）也覺得十分吵耳，稍為響亮的聲音（約八十分貝）也不能容忍。這可能發生在正常聽力人士或弱聽患者身上。根據歐美國家的資料顯示，約有 2% 人患有聲響過敏，當中有八成同時受耳鳴困擾。

持續的耳鳴和聽覺過敏是聽覺異常的症狀，有多種不同的成因，先找出其病因和觸發的因素，可更有效地治療。

耳鳴的成因及分類

「客觀性」耳鳴 是患者頭/頸內發出的聲響，別人可用聽筒聽到，最常見的原因包括：

1. 頭/頸血管（例如：動脈、靜脈及血管球）的疾患，多數是近似脈搏跳動的聲音
2. 肌肉痙攣（例如：中耳、耳咽管及軟顎等器官的肌肉痙攣）
3. 顫下頷關節（即牙較）問題

「主觀性」耳鳴 只有患者才能感受到，旁人是沒法聽到的聲響。主要是內耳及聽覺神經系統在自發性生理活動時所產生的聲音感覺。耳鳴多數是類似警報器的長鳴，或類似風聲的噪音；個別人士描述聽到打樁聲、機械聲等。

在一般情況下，日常環境的聲音已足夠掩蔽耳鳴。在十分寧靜的環境（例如隔音室）正常聽力的人也聽到耳鳴。

根據歐美國家的資料顯示，約70%耳鳴患者有弱聽的情形，而弱聽患者中，約有59%感到耳鳴，較聽力正常人多。由於弱聽的耳朵收到的外來聲音較弱，不足夠掩蔽耳鳴，所以耳鳴會更明顯和持久。外耳疾患（例如耳垢阻塞、外耳道炎）和中耳疾患（例如鼓膜穿孔、中耳炎、耳骨硬化）亦是耳鳴的常見成因。

造成患者弱聽的原因，往往同時也伴隨產生耳鳴的情形。內耳及聽覺神經系統受損會令與耳鳴有關的自發性生理活動加劇，令耳鳴響亮而持久，常見例子是：

- 內耳因接觸過大的聲音而受損、
- 聽覺器官老化、
- 內耳疾病如美尼爾氏病(耳水不平衡)、
- 聽覺神經系統病變如聽覺神經瘤、
- 服食耳毒性藥物（例如鏈霉素或過量的亞士匹靈）、
- 頭部創傷



耳鳴與弱聽

弱聽的患者，不一定會有耳鳴的情形，同樣地，仍然有許多聽力正常的人，也會有耳鳴的困擾。耳鳴會影響患者的專心或注意力，但不會造成患者進一步聽力缺損的情形。

耳鳴的過程

大腦的聽覺中央處理區可以調節我們對聲音強度的反應，把「有意義」的聲音強化，持續而「無意義」的聲音則聽而不聞。

成年人通常在一年內習慣耳鳴的存在，要在安靜時仔細聽，才能聽得到耳鳴聲。兒童及青少年可在較短時間適應耳鳴，而輕鬆和樂觀的心境可加快適應過程。

焦慮和不安使大腦誤認耳鳴為危險的信號，阻礙患者適應耳鳴，並會令人對耳鳴特別敏感，並會作出較大的情緒反應，可能會引起失眠和其他困擾。

聽覺過敏的成因

有些病症會同時引起聽覺過敏與耳鳴，例如：

- 內耳疾病如美尼爾氏病(耳水不平衡)、
- 內耳因接觸過大的聲音而受損、
- 頭部創傷、
- 顫下頷關節(即牙較)問題

另外，面神經麻痺也是聽覺過敏常見成因。



小孩子的聽覺過敏與成人的原因差不多，也有部分與其他發展障礙或行為異常有關，常見例子是自閉症和威廉氏綜合症。

聽覺過敏可能是因為聽覺系統的保護機制受損，也由於大腦錯誤地把我們對聲音強度的反應加大，把「無意義」的聲音也強化，所以日常生活普通音量的聲音也刺耳得不能容忍。

與耳鳴一樣，焦慮和不安使大腦對日常生活的聲音特別敏感，並會作出較大的情緒反應，陷入惡性循環。

如何預防耳鳴和聽覺過敏



噪音可誘發耳鳴和聽覺過敏，請避免長期曝露於過度喧鬧及吵雜的環境中（例如連續超過兩小時在的士高的音樂下）。不應玩耍發出過大聲浪的玩具如擦地炮，強力氣槍等。在遇到巨大聲浪如打樁或修路等工程時，應用手掩著耳朵。

不可胡亂服用藥物，應依照醫生的指引服藥。使用某些藥物（如過多的亞士匹靈）可引起耳鳴及聽覺上的損害。

日常生活聲音的音量（例如平常電話對話）對耳朵沒有真正的害處，不用刻意防備。請不要經常用耳塞堵住耳朵，過分寧靜的環境會使大腦缺乏自然的聲音刺激，因而進一步提升聽覺的放大作用，令耳鳴變得明顯，也令聽覺過敏加劇，使普通音量的聲音也顯得刺耳。

你也可以克服耳鳴和聽覺過敏

若有耳鳴和聽覺過敏，應儘快看醫生，對症下藥。外耳和中耳疾患做成的耳鳴可在治療後消除。假若除耳鳴外，還感到暈眩、耳脹感或單側的聽力喪失，更應立即求診，以防止聽覺系統進一步受損。

有需要時，醫生會將你轉介給聽力學家。聽力學家為耳鳴和聽覺過敏患者提供全面的評估及治療服務，包括：

聽力檢查 評估耳鳴和聽覺過敏嚴重程度，找出原因和適合的治療方法。

輔導與專業諮詢 聽力學家為耳鳴和聽覺過敏患者解釋問題的成因，和分析會使情況惡化的因素，替患者解除疑慮及提供資訊，使患者能在輕鬆和樂觀的心境下儘快適應。

聲音治療 低音量寬頻帶聲音（如雨聲、海浪聲或近似收音機未調校時的雜音等）可減低大腦對「無意義」聲音的反應，紓緩耳鳴和聽覺過敏的影響。經聽力學家驗配的寬頻帶播音器可讓你隨時隨地控制耳鳴。若然耳鳴令你難以入睡，可嘗試以低音量播放錄有下雨、流水或海浪聲音的唱片，可令你感到輕鬆和減低耳鳴的影響。

驗配助聽器 假若耳鳴是因弱聽而引致，配戴經聽力學家驗配的助聽器可加強你接收外來聲音的能力，有效減低受到耳鳴的影響。若同時患有弱聽和聽覺過敏，可配戴經聽力學家驗配、有壓縮作用的助聽器，它可加強你接收外來聲音的能力，也將音量控制在可容忍的水平。

若證實耳鳴和聽覺過敏並不是疾病或弱聽引起，應以輕鬆和樂觀的心境面對。請記住，我們的大腦是可以在輕鬆的狀態下適應耳鳴和日常生活的聲音，你有能力控制耳鳴和聽覺過敏，所以不要畏懼它們。鬆弛練習可令你消除不必要的憂慮不安及避免壓力緊張，使你更快適應。



心聲版

吸煙的禍害已是眾所週知，而禍害的涉及範圍已擴展到非吸煙者所承受的「二手煙」。社會上亦為應否在食肆全面禁煙而爭論。但在莘莘學子眼中，他們對「吸煙」的關注又是些甚麼呢？在本年一月至三月期間，有超過 1,500 名中小學生在學生健康服務中心進行每年普查時留下了他們對「吸煙」的心聲。當中發現同學對吸煙的禍害，例如引致肺癌、呼吸道疾病、心臟病、口臭、牙齒變黃等非常熟悉。而接近有一半的同學是非常希望他們的父母、親人及朋友能夠戒煙。有一些同學所關心的更是整個地球的健康。

希望香港成為「無煙之地」。

世界無煙更可愛。

吞雲吐霧，自尋死路；
想有生路，切勿再做！

將買煙的錢去買有益的食物吃，對身體更健康呢！

我希望全世界的人不再吸煙，
那麼環境就不會被污染了，更
不會影響他人健康，並且不會
增加社會醫療服務負擔。

希望每個人都健康地
生活，不要吸煙，做
一個健康快樂的人。

我很開心，因我爸爸
成功戒煙，我都好希
望全世界的人都成功
戒煙。

吸煙危害健康，人人不吸煙，
世界更美好，空氣又清新，健
康又快樂！

請各位人士不要吸煙，就
等於愛人類、愛生命。

我覺得現在食肆設吸煙及非
吸煙區很好，令我這些不吸
煙的人能夠呼吸清新空氣。

別以為吸煙是成熟的象徵，
其實這顯得你更不成熟。





聽完同學們的心聲後，我們是否都被他們的「反煙」熱誠所感動。為要達成同學們「無煙」的夢想，我們作為社會的一份子，讓我們與同學們齊心協力去推廣「無煙」境界，勸告我們身邊的親人朋友戒煙及切勿嘗試第一口煙。如欲知道更多關於戒煙資料，可致電衛生署戒煙輔導熱線 2961 8883 或瀏覽網頁

<http://www.tobaccocontrol.gov.hk>



有趣健康常識Q&A



本期特別揀選了與吸煙有關的有趣健康常識，聰明的讀者可知正確答案？！

（答案：請在本頁尋找）

Q：最容易開始染上吸煙習慣的年齡是：

- A：a. 20 歲以下
b. 21-30 歲
c. 40-50 歲失業後
d. 65 歲或以上退休後

健康小貼士

耳垢（俗稱耳屎）是耳道內的分泌物，內含油脂與防菌的酵素，能保護耳道的皮膚。因分泌腺集中在耳道入口附近，所以耳垢通常積聚於耳道外圍。在正常狀況下，耳垢會順著表皮細胞的新陳代謝而排出外耳道，不必刻意去清理。

防止耳垢阻塞的方法：

- * 切忌採用耳挖或其他硬物採耳垢，以免引起損傷。
- * 游泳及洗頭時，要保持耳道乾爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳內，其後應盡快用乾布或棉花球搽去耳內的水。



答案：a 超過一半的吸煙者是在20歲前便開始吸煙。所以父母、教師更應留意青少年的吸煙問題。

有趣健康常識 Q&A-