

广州多家医院数据显示听力下降的人逐年增多,英国近日一项研究发现:

# MP3可致提早30年耳聋

□本版撰文 时报记者 游曼妮  
实习生 申晨  
通讯员 张玲玲  
李绍斌  
温志勤

MP3是新一代年轻人的新宠,大街上、公交车上随时可以看到沉醉于音乐世界的“发烧友”。近日国外有研究指出,现在出现耳鸣、听力下降的人越来越多,长期、高音量的MP3是致病的一个重要因素,这甚至可导致年轻人比上一代提早30年耳聋。记者就此采访了广州多家三甲医院的耳鼻喉科,逐年增高的门诊量证实了这一结论。医生提醒“提早30年耳聋”的说法并非危言耸听,“潮人一族”切勿长时间高分贝听音乐。

逛街坐车不离MP3

## 30岁音乐迷听力相当60岁

英国听力研究团体 Deafness Research,近日为其国内1000名16岁至34岁之间的MP3使用者做了一项听力问卷研究,结果发现,一半受访者每天听MP3音乐播放器1小时或以上,有14%受访者一星期平均会用MP3听28个小时以上的音乐。调查又发现,超过三分之一受访者表示有耳鸣现象,显示他们的听觉已经受损。另外,近40%受访者指出,他们并不知道长时间、大声地听MP3会对听力造成很大伤害。有专家经过长期研究提出:青少年长期以高音量的MP3,可能40岁时听力已经衰退,较上一代要提早30年耳聋。

对于研究员这一结论,广东

省人民医院耳鼻喉科的医生崔勇从自己接诊的病例来说明该说法并非耸人听闻。

崔医生曾接诊一名30岁的女病人,她酷爱听音乐,3年多来无论走到哪里都戴着MP3耳塞,尤其在逛街、坐公车等声音嘈杂的场合,她都会不自觉地调高音量。直到在家看电视时,音量开到震耳欲聋自己却浑然不觉,家人这才催促她到医院检查。经过崔勇医生诊断,她的鼓膜完整、中耳无感染,听力测试后确诊为感音神经性耳聋,这位女病人的听力衰退到相当于六七十年代的老年性听力损害水平。从这种角度判断,这个病例就属于“耳聋提早30年”。

天天睡觉听歌

## 大学生头晕耳痛无法上课

暨南大学附属第一医院耳鼻喉科李辉医生介绍,现在接诊的类似病例从前几年的一个星期1~2个,到现在已经增加到了每天2~3例,并且数量还在不断增加。李医生表示,虽然他们并没有从研究的角度统计相关数据,但是从临床上来看,数量的确是在不断增多。她也经常在暨南大学的校园里看到一些学生戴着耳机横穿马路,沉醉其中,音乐声夹杂着嘈杂声,有时还险些造成交通事故,十分危险,让人担忧。她说,对市民特别是年轻人普及用耳健康知识十分迫切,应该引起人们的重视。

前几天有一个叫小袁的大学生前往就诊。据小袁说,她平时

在学校经常拿MP3出来听,每天晚上睡觉前也都要戴上耳机听一阵子音乐,常常是mp3还在放着音乐,她却已经睡着了。没过多久,她就发现自己的耳朵开始有鸣音,听东西也时常不清楚,要别人重复很多遍。后来发展到全身的神经系统都出现异常症状,经常头晕头痛,难以忍受。甚至耳朵一碰就痛,严重影响到她的学习和生活。无奈,她只好到医院做检查,经过医生的音叉检查和纯音测试,发现她的听力已经比常人下降了40分贝。经过医生对其耳部神经的营养和抗水肿治疗,现在病情已经好转很多,大部分的症状都已消失,可以正常生活。

长时间戴耳机

## 话务员时常耳鸣短暂失聪

昨天上午,李辉医生又接诊了一名重症病人。据介绍,该病人是一名机械工人,长时间处于机械噪音的工作环境中,出现耳鸣现象已经有两年时间,但他一直都没有予以重视。最近,由于症状不断加重,耳鸣加剧,耳朵里面总是嗡嗡响,听别人讲话就像隔了一层东西,并伴有剧烈的疼痛,无法忍受,他才到医院耳鼻喉科诊治。经诊断,他是属于双耳噪音性耳聋,已经非常严重了。由于就诊太晚,这种长期听力损失后要再恢复,目前医疗水平还不能够彻底纠正,即使借助助听器,听力也不能完全恢复。

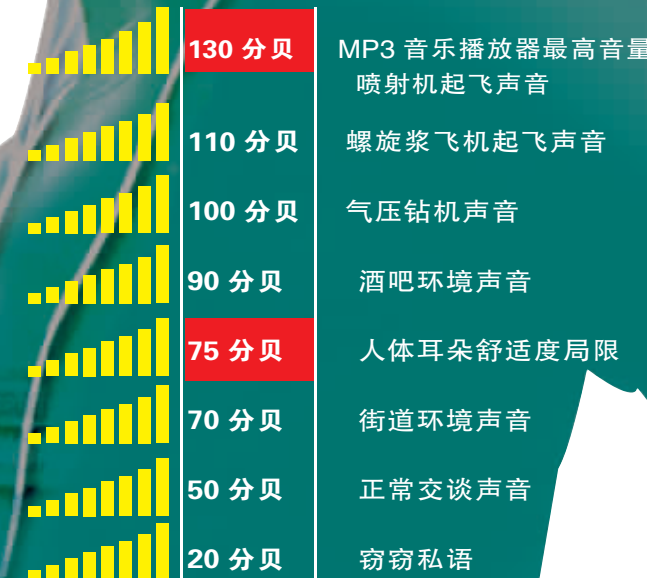
李医生解释,由于患者的工作环境长期机器轰鸣,分贝超过人体正常能接受的程度。而噪音性听力损伤往往不易察觉,但是一旦发病,不仅很难找到合适药物治疗,而且进一步引发噪音性耳聋。这类患者往往无法觉察自己的听力下降,但是经过音叉检查就会发现,这类患者的听力往

往低于常人。

据医生介绍,前些日子到一医院就诊的一名蒋姓女子是做话务员的,由于平时长时间带着耳机,有时摘下耳机都会耳鸣,甚至短暂失聪,当时以为是一时没有适应过来,就没有重视。但随着工作负担的加重,她发现自己的耳朵有些异常,时常出现耳鸣、听力模糊不说,还伴有失眠心烦,生理周期紊乱等症状。经医生诊断,发现她是因为长时间佩戴耳机,造成耳部供血严重不足,并造成耳部细胞水肿。如果不及及时治疗,仍然处于嘈杂的环境中,就会逐渐由自己的听力下降,但是经过音叉检查就会发现,这类患者的听力往



### MP3最高音量等同喷射机



### 高分贝勿长听

分贝指数	限制
90分贝	不可超过8小时
93分贝	不可超过4小时
96分贝	不可超过2小时
99分贝	不可超过1小时
102分贝	不可超过半小时
105分贝	不可超过15分钟
108分贝	不可超过7.5分钟 (约两首流行曲的播放时间)

注:85分贝以下的声音,不会破坏耳蜗内的毛细胞

### 医生提醒

- 1.音量勿超最高档60%**  
普通的MP3、收音机、CD,声音调到最高档时会超过130分贝,而人类耳朵感觉舒适的音量不宜超过75分贝。播放音乐电器选择的音量档以不超过60%较为合适。
- 2.使用耳罩式耳机可保护听觉**  
长时间带耳塞式耳机,直接刺激耳部神经,造成耳部供血不足,而耳罩式的耳机通过从外部搜集声波,使用者无须提高MP3的音量与杂音抗衡,较能保护听觉,会相应缓解耳部压力、供血不足,但也不可长时间听。
- 3.听歌、进“的厅”、唱卡拉OK时,每45分钟要休息一下**

制图:林燕芳

### 常用耳塞听音乐易损毛细胞致聋

强烈的噪音刺激让听力受损、长期用耳塞导致内耳伤害,这在临床、实验中均有证实。医生崔勇曾在实验室用小白鼠做噪音伤害测试,将小白鼠放在超过150分贝的噪音环境中放2个小时,一周之内小白鼠就会变成“聋鼠”。

人使用耳塞听声,虽然不会像小白鼠一样短期内接受强烈的刺激,但声音能量直接到内耳(耳蜗),没有经过外耳、中耳的消解,时间一长就会损害到内耳柔弱的毛细胞。“人的内耳有15000个毛细胞,他们是感受声音的灵敏零件,好比15000个钢琴的键。耳塞直接将声音输送给毛细胞,音量持续过大,就会摧毁娇弱的琴键,让其失灵。”崔勇医生打了这样一个比喻。据他初步统计,门诊中内耳毛细胞、神经受损的感音神经性耳聋病人占到30%左右。

值得注意的是,内耳里的毛细胞是不可再生的,所以感音神经性耳聋基本无有效的治疗方法。“听小骨断裂可以重接,耳膜穿孔可以修补,但是人类耳朵的毛细胞是不能长出新的来,这是一种不可逆的损害。”

崔勇医生提醒用耳过度人群:“一旦发现听力下降,要尽量避免歌厅、舞厅等嘈杂环境,不要轻易相信药物、手术可以治疗感音神经性耳聋,只有保护自己的听力不要再下降。此外,尤其要避免到耳朵病毒性感染,看病时要提醒医生自己有耳病史,千万不要使用庆大霉素等耳毒性药物。”