

政府建議修訂《噪音管制條例》，禁止於公眾地方或附近範圍使用揚聲器進行叫賣，加強管制住用處所和公眾地方噪音。事實上，噪音有損聽力，而聽損不只發生在嬰兒及老年人身上，任何年齡都有機會「中招」，且通常示警的徵兆早在嚴重症狀出現之前就會發生。故此，本文讓大家認識聽損，了解其原因與治療，及早診斷與預防。

# 認識聽損 預防與治療

一般來說，只要聽力檢測出的分貝數在25分貝以上，就已有聽力受損的情形。25至40分貝屬於輕度聽損，一般在輕度聽損階段較難察覺，往往會拖到中度聽損以上才做聽力檢查，時間拖久了，除了聽力變差，要找出聽力受損的時間點、原因以及後續的治療也是難上加難。

## 聽力受損分級方式

輕度聽力受損	26-40分貝	對細小的聲音難以分辨，如風吹落葉聲。
中度聽力受損	41-55分貝	對日常交談有困難，時常會覺得聲音模糊不清。
中重度聽力受損	56-70分貝	對於聲音較大的汽車聲都會聽不太清楚，與人交談時就算較大聲說話仍感覺模糊。
重度聽力受損	71-90分貝	幾乎聽不到正常說話聲，對高分貝的叫喊聲音才有反應。
極重度聽力受損	91分貝以上	幾乎無法感覺到聲音的存在，透過助聽器的輔助，才能感受到聲音的震動。

## 聽力受損的原因

- 噪音或長時間戴耳機：**突然一個極大聲的噪音，或長期戴耳機放大音量聲音所造成，都有可能產生聽損。
- 挖耳朵：**挖耳朵若用力不當，很容易會造成外耳道損傷感染，也有可能傷到耳膜。
- 外力衝擊：**耳朵的構造非常精細，外力撞擊下很可能會傷害到耳朵的組織。
- 疾病：**流行性腮腺炎、麻疹、感冒等疾病都有可能侵犯腦神經。
- 精神：**緊張、壓力過大或睡眠不足也是造成突發性耳聾的原因之一。
- 老化：**在高齡人口中，三位至少有一位有退化型聽損。
- 遺傳：**先天性遺傳自家人。

## 8個聽損徵兆

- 在聽了一整天對話之後，身心都感覺精疲力竭。
- 開始感覺跟不上與別人的對話，尤其是與一群人對話時。
- 會經常要求別人一再重複剛才說的話。
- 會將音樂或電視開得很大聲。
- 開始逃避人聲嘈雜的餐廳。
- 聽不太懂小孩的說話聲音。
- 經常聽錯某些字眼。
- 很容易變得暴躁及有壓力，或無法承受噪音、聲音或巨大聲響。

## 聽損檢測方式

- 耳鏡檢查：**了解耳道耳垢過多、發炎、耳膜破洞等情況，如有外耳或中耳問題都會影響聽力。
- 純音聽力檢查：**檢查受檢者純音聽力各頻率最小聽閾值，利用不同頻率的純音，檢測對聲音的敏感度，能夠正確測量聽力分貝數，是目前助聽器公司最常見的聽力檢查方式。
- 語音聽力檢查：**因為聽損者常常會出現「聽得到，但聽不懂」的情形，透過此方式可以用於助聽器使用者的評估和復健，了解言語清晰度。

## 聽損治療方式

聽力受損又分為傳導性聽力損失以及感音神經性聽力損失。傳導性聽力損失是由外耳或中耳損傷或阻塞導致的聽力受損，這類型通常是因為中外耳感染或外力所造成。改善方式有些可藉由藥物治療或手術來改善，像是耳膜破損、耳垢阻塞等等，有機會可以藉由手術恢復聽力。若是還是無法改善，可佩戴助聽器來輔助聽力。感音神經性聽力損失則是由內耳耳蝸或聽神經受損導致的聽力受損，這類型通常因為內耳細菌感染、老年自然老化、長時間暴露於噪音環境等原因所造成。改善方式大部分無法靠手術及藥物解決，可以考慮佩戴助聽器來輔助聽力。總括來說，傳導性以及感音神經性的聽力損失，都可以考慮佩戴助聽器。

## 4個小技巧幫助聽損者

- 講話速度稍微放慢，讓聽損者能清楚聽到聲音時音量稍微放大。
- 說話時，讓聽損者能夠清楚看到嘴形及表情，但請不要用過於誇張的口形，不但對雙方的溝通沒有幫助，反而增加聽損者讀唇的困難度以及心情上不舒服。
- 避免在吵雜環境說重要的事情。
- 有耐心的溝通以及陪同，鼓勵或者去陪伴聽損者做聽力檢查、佩戴助聽器。

### 免費線上聽力測試

<https://www.signia.net/zh-hk/service/hearing-test/>

