

噪音擾人 損身心健康

保護聽力

香港人口密集，難以避免面對噪音環境，例如，藝人馬浚偉最近受到樓上住戶製造噪音滋擾，在社交平台作出控訴。有臨床心理學家認為，長期在噪音擾人的壓力下，大腦生存反應的杏仁核警號會較活躍，血管的炎症也會增多，大大提升罹患心臟病和中風的風險。

大公報記者 陳惠芳

香港鬧市人多車多，聲音可超過85分貝。



保護聽力，須遠離噪音環境。



在香港生活的人，對噪音不會陌生，在鬧市或列車上的噪音可以超過85分貝，如果每日處身在這種環境中超過八小時，聽覺可能受損。噪音不單令人煩躁和影響睡眠，長期受到噪音滋擾，大腦生存反應的杏仁核警號會較活躍，血管的炎症也會增多，從而大大提升罹患心臟病和中風的風險。有情緒困擾的人更會對聲音特別敏感，會比其他人較難容忍聲音困擾，這可能由於他們處理壓力的能力未足夠。另外，某些有聽力障礙的人也會對聲音特別敏感。」臨床心理學家甄梓竣博士說。

勵他們去觀察自己的身體、情緒和想法，以及對聲音的反應，再慢慢讓自己暴露在不同聲音的環境中，以提升對聲音的容忍度，以及在不同環境之下能夠如常生活的能力。」甄梓竣說。

容易感到煩躁

不過，他指出除非突如其來的噪音，大部分人都能夠自然地將背景聲音過濾，如常生活。可是在噪音環境下，人們會較為煩躁，容易與人口角，影響人際關係。小朋友也有機會因煩躁而出現行為問題。噪音也容易令人分心，影響學習和記憶的表現。

假如鄰居製造噪音又不合作去解決問題，搬走是否唯一方法？甄梓竣說：「香港有法例指引管制噪音，有需要可尋求相關政府部門的協助。可是，如屋宇維修或單位裝修、新樓動工等，都不是短期內能夠解決的問題。」

在此情況下，受影響的人該如何調節心態去面對？他表示：「市民需要明白，很多時候，鬧市的聲音無可避免，反之過度保護自己免受任何聲音影響，其實會令自己更難容忍噪音。以漸進的方式讓自己暴露在不舒適的噪音環境中，可配合靜觀和放鬆練習，甚至尋求專業人士作輔導，可以有效提升自己對聲音的容忍度。」

有人愛「噪音」？

有些年輕人會自製噪音，例如在車廂播放音樂且音量很大，他們覺得很爽，或者在的士高（disco）有人打碟，音樂聲震耳欲聾，年輕人視之為減壓。對此，甄梓竣說：「並非所有聲音也是噪音，噪音有時也是主觀的感受，但處身在高分貝的環境中，要適可而止。年輕人喜歡聽大聲的音樂，因為強烈的節奏能給予他們快樂或刺激等感覺，讓情緒高漲。而且音樂可以幫助人們減壓，放鬆心情，讓專注力暫時轉移到喜歡的音樂上，也是一種紓壓的方法。」

據知，減壓可以深呼吸，亦可以放聲大叫。「壓力和情緒都需要有空間抒發，放聲大叫也是一種抒發情緒的方法，就好像嬰兒大叫大喊，也是表達情緒的溝通方法，成人亦然。」他表示。

大多數人難以忍受噪音，那麼對情緒病患者而言，影響是否更大？該如何作出心理輔導？

「情緒病患者對於聲音特別敏感，會不斷嘗試逃避或追查聲音的來源。心理治療會鼓



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

別要「鬥大聲」

然而，為什麼有人說話猶如與人「鬥大聲」？「這也是很常見的。我在外國的時候，總會聽到說中文的人比其他人較為大聲，這也是我們語言的一種特性。我認為在不同的情況用合適的聲線去溝通，才會有效。可能在鬧市生活的人常常需要和噪音鬥大聲，其他人才能夠聽清楚自己在說什麼。這些習慣都會讓人們忘記怎樣才是合適和人溝通的聲線，因此，我們有必要加強對自己的聽覺觀察。」他說。

至於聽力有問題的患者，很多時原來聽力正常，但慢慢越變越差，甚至影響心理健康。

甄梓竣說：「當我們慢慢發現自己的身體開始有改變，失去一些我們原本的能力，都會有一份哀傷的感覺，和失去至親或朋友有些類似。」

總的而言，噪音會對健康造成影響，處身在噪音環境中，還需好好保護自己。

中醫治耳疾：藥物+針灸

長期受噪音滋擾，或會出現頭痛。

防患未然

從中醫的角度，噪音除了影響精神健康外，還會誘發一系列疾病。

註冊中醫藍永豪博士指出，噪音分散人的注意力，易生意外，更會帶來不少病症，包括神經系統毛病、循環系統毛病及消化系統毛病。長期的噪音可導致耳鳴、聽力減退，嚴重者更會導致永久性失聰。

那噪音和聽覺退化會否有直接關連？他說：「處身在不良的生活環境中，例如持續遭受噪音的困擾，可令聽覺退化。過量的噪音可提早令耳蝸毛細胞變形及受損，不能將聲音的訊息清楚地傳送往大腦，導致感音神經性弱聽。中醫認為脾為後天之本，腎為先天之本，一旦脾胃失養或氣血不足，均可出現提早退化現象，嚴重可導致耳聾。耳聾指不同程度的聽力障礙，輕者聽力減退，重者全然不聞外聲。治療上，中醫透過辨證，或以針灸，或以處方用藥，透過改善五臟機能，達至防治效果。」

藍醫師指倘若患者起病緩慢，先出現耳鳴聲細，然後耳聾逐漸加重，每於勞累失眠後於夜間症狀加重，伴有頭暈、腰膝痠軟，證屬「腎精虧損」。

他說：「患者耳鳴、耳聾起病緩，勞累後症狀加重，伴疲倦、胃口差、腹脹、大便秘，證屬「脾胃虛弱」，醫師會酌情處方補中益氣湯，亦會按病情需要，選擇專用藥物，如龍膽、石菖蒲、骨碎補、熟地黃，壯腎陽鹿茸，

抗噪護耳

適時離開

人們長時間在噪音之下或聲量過高的環境中，可令耳蝸毛細胞受損，甚至無法復原，造成永久性的聽力損失。因此處身在有噪音的地方，需給自己限定時間，適時離開。

- 1 的士高（120分貝）——瞬間也有危險。
- 2 汽車響號（109分貝）——不應逗留超過2分鐘。
- 3 遊戲機中心（106分貝）——逗留3.75分鐘便達上限。
- 4 用耳筒聽音樂（100分貝）——播放最高音量100分貝時，15分鐘便達上限。

用耳筒聽歌或睇戲，須留意音量高低與時間長短。



影響健康

- 神經系統毛病：難以集中精神、頭暈、頭痛、煩躁、失眠等
- 循環系統毛病：心跳、血壓上升
- 消化系統毛病：食慾不振、消化不良等
- 其他：耳鳴、聽力減退甚至永久性失聰

或能聽耳明目的磁石。」

問到耳聾是否有遺傳性？他說：「根據資料顯示，香港大約每一千名新生嬰兒，便有一名患有先天性弱聽，其中大部分出生於聽力正常人士的家庭。由於患有先天性弱聽的嬰兒並不容易發現，本港新生嬰兒在出生後數星期內於母嬰健康院接受的聽力普查測驗，每每能及早作出診斷。」

藍醫師又言聲量愈大，時間愈長，噪音對聽覺的影響便愈大。

他說：「重複而長時間地暴露在噪音之下或聲量過高的環境，耳蝸毛細胞便無法復原，造成永久性的聽力損失。保護聽覺需從控制噪音做起，例如避免到喧鬧嘈吵的娛樂場所，於居所內實施隔音降噪的措施，必要時關好門窗；控制噪音傳播，減低電視、收音機、音響系統、耳機、手機鈴聲的聲量；另外，養成細聲說話的習慣。不吸煙多運動，保持身體健康。若要做到防患於未然，便需定期進行聽力測試，於永久性失聰前採取適當防範措施。如有需要可用耳罩、耳塞保護聽覺。但聽力如已受損害，就需及早配戴助聽器。」

藍醫師表示長時間處身於高聲量的環境，內耳神經細胞便會逐漸被破壞，這些細胞一旦受損，便不能再生，聽力便會受到永久損害。他說：「如之前所述，中醫除了處方用藥，也可按病情施行針灸以改善聽力。」

大公報記者 陳惠芳

癌症病例將大幅增加

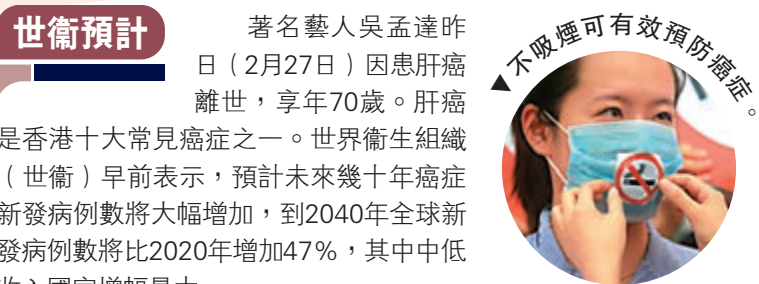
世衛預計

著名藝人吳孟達昨日（2月27日）因患肝癌離世，享年70歲。肝癌是香港十大常見癌症之一。世界衛生組織（世衛）早前表示，預計未來幾十年癌症新發病例數將大幅增加，到2040年全球新發病例數將比2020年增加47%，其中中低收入國家增幅最大。

根據世衛2020年12月發布的數據，2020年全球有1930萬人被診斷出患有癌症，有1000萬人死於癌症。目前癌症已成為全球第二大死因。

新冠肺炎疫情對癌症控制工作影響深遠，包括延誤診斷、中斷或放棄治療、削減研究和臨床試驗等。在中低收入國家，癌症晚期診斷、缺乏高質量和負擔得起的診斷和治療服務，已成為普遍現象，疫情期間更是如此。

世衛提醒公眾，約三分之一的癌症死亡是由於吸煙、體重指數過高、水果和蔬菜攝入量過低、缺乏體育鍛煉及飲酒造成的，其中吸煙是最重要的癌症風險因素。因此，不吸煙、經常鍛煉、健康飲食、避免有害酒精使用，都是有效的癌症預防方法。此外，得益於早期診斷和適當治療，許多癌症仍有較大治愈機會。（新華社）



不吸煙可有效預防癌症。

杏林細語

特區政府已開始為市民接種新冠疫苗，食物及衛生局指根據世界衛生組織及專家的意見，安全有效的新冠疫苗可提供某程度免受感染的保護，或把病毒損害感染者健康的程度減至最低。有一位易有皮膚敏感的女士卻有疑慮，擔心接種疫苗會產生敏感的副作用。

對於新冠疫苗的副作用，皮膚科專科醫生盧景勳受訪時表示，皮膚敏感患者並不是新冠肺炎疫苗的禁忌，今次供港的三種疫苗都不含蛋白成分，所以就算對雞蛋過敏者理應都可以接種疫苗。政府為市民接種新冠疫苗後，會進行嚴謹的監察工作，例如建議市民接種後，在接種中心內的指定範圍逗留觀察約30分鐘，倘若有人出現任何不良反應，可以即時獲得駐場醫護人員處理。因此，該位女士無須過分擔心。

至於接種針口若出現一般紅腫，也只是短暫及輕微的，不需要特別處理。如有紅

皮膚炎護理



調引致。接觸性皮膚炎可分為刺激性接觸性皮膚炎和過敏性接觸性皮膚炎兩種。手部的刺激性接觸性皮膚炎俗稱「主婦手」，皮膚的表皮層受化學作用傷害甚至輕微破損，患者的手部皮膚會變得乾燥，嚴重可導致龜裂或皮膚變厚結繭，甚至影響活動功能。活躍處處的皮膚會呈現紅疹和腫脹，患者會感覺癢或刺痛。

過敏性接觸性皮膚炎與刺激性皮膚炎不同，只有具敏感傾向的病人接觸到特定物質，才會患上。過敏性接觸性皮膚炎患者嚴重時，醫生會處方類固醇，但不宜長期使用。患者可嘗試於晚上塗上潤膚品後，用護膚噴劑噴在較嚴重的患處，之後戴上棉手套睡覺，過幾日皮膚情況會好轉，而且患者亦應減少洗手，觸及東西可用紙巾阻隔。盧醫生表示，患者可以勤用潤膚膏，現在也有一些新一代非類固醇性消炎藥膏，用來維持濕疹病情的穩定，而最簡單的方法是用肥皂洗手後，馬上用潤膚膏保護皮膚。

大公報記者 陳惠芳