

聽力受損年輕化 影響生活工作

30歲要戴助聽器，怎麼辦？



◀坊間有助聽器驗配服務，可安排聽障人士試戴及跟進評估。
▲助聽器有不同類別，如掛耳式或耳後式，亦有放在耳道或耳內的款式。



◀年輕人戴耳筒以大音量播歌或打機，日積月累會聽力損害，約40歲會浮現，甚至要戴助聽器。

聽障分五類 可做自我檢測

評估問題

聽力障礙有不同程度之分，由難以感應微弱聲音如樹葉飄落聲，至難以感到聲音存在，分為輕度、中度、中度嚴重、嚴重及深度五大類。專業聽力測試按耳朵聽到不同頻率的聲音劃分聽障程度，例如中度聽障人士，他們聽力闊由41至55分貝，能聽到最小聲音範圍只可勉強應付日常生活；嚴重聽障人士的聽力闊由71

至90分貝，只對聲音響亮有反應。市民可根據香港聾人福利促進會的10條自我聽力檢測題目，測試聽力是否健康，例如你是否經常聽不清楚電話中對方的聲音、家人會否覺得你平常說話過於大聲等，答案「是」計1分，最後評分在3分以下屬於聽力健康，4至6分聽力可能初期衰退，7至10分聽力可能衰退，需尋求專業人士意見。
大公報記者梁淑貞

自我聽力檢測10式

- 1.家人常抱怨電視機或收音機的音量，要開得比別人大聲才聽得到
- 2.看電視時，旁人對你說話，會很難聽清楚對方在講什麼
- 3.常聽不到頻率較高的聲音，例如門鈴聲、女性或小孩說話聲
- 4.常需要別人提高嗓門、靠近耳邊說話，或經常請對方重複談話內容
- 5.經常聽不清楚電話中對方的聲音
- 6.家人覺得你平常說話過於大聲
- 7.常聽不清楚對方說話，或聽起來很吃力
- 8.有人從背後喊你，或在你背後說話，卻無法聽到
- 9.對於較冗長的談話，因聽不清楚而易感疲倦
- 10.與一群人一起講話時，很難跟得上別人的速度

測試結果

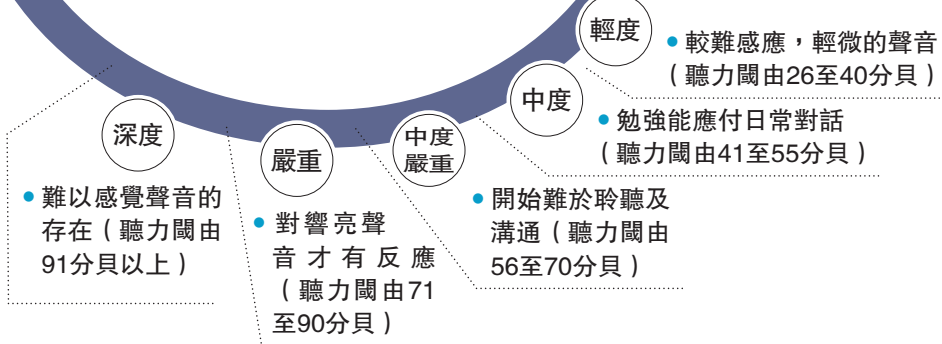
0至3分：
聽力健康，建議多學習護耳知識，好好保護聽力
4至6分：
聽力可能初步出現衰退，建議找專業人士做簡單聽力檢測
7至10分：
聽力可能出現衰退，建議及早尋求專業人士意見
資料來源：香港聾人福利促進會

備註：此檢測非專業測試，僅供參考，每題如答「是」有1分

保護聽力小習慣

- 不要挖耳朵，如有過多耳垢積聚，應尋求醫生協助
- 聽音樂／看電視時，切勿將音量調得太大
- 切勿自行胡亂服藥，有些藥物可能會損害聽覺
- 如有耳朵不適，例如有液體從耳道流出、突發性失聰，應盡快尋求耳鼻喉科醫生診治
- 避免在嘈雜地方聽音樂，因可能不自覺調到很大才能覆蓋外面噪音

聽障程度知多些



聽不到高音頻 部分出現耳鳴

她表示，聽力退化的人在寧靜環境不會察覺到問題，但到嘈雜的地方如街外或餐廳，可能因聽不到較細聲音而不自覺大聲講話，或誤會別人講話的意思，答非所問，容易與人摩擦。他們聽不到高音頻，例如「s」和「sh」音，在別人說「沙灘」和「薯條」時，只聽到「灘」和「條」，部分人會出現耳鳴。聽障深的人會聽不到門鐘聲或電話聲，中度或以上聽障的人對身邊聲音不察覺，別人行到身邊才知道而有嚇一跳的反應，或不知道別人在後面叫她。
歐瑞儀指出，用耳筒聽歌若愈聽愈大聲，連續數小時聽歌，會導致內耳受損，聽力損失會日積月累，建議採取「60-60」原則，如有10格音量，應以60%音量為最高安全範圍，每60分鐘應讓耳朵休息一段時間。她表示，外國做聽力檢查就如一般身體檢查，有聽障問題人士會佩戴助聽器，像戴老花眼鏡一樣普遍，但有研究指出，港人普遍拖延不去檢測，由聽力損失至戴助聽器，平均拖延七年。

港人平均拖延檢測七年

現時醫管局耳鼻喉專科診所及部分私營機構都可以提供聽力測試及驗配助聽器等服務。為了令聽力檢查普及化，眼鏡公司眼鏡88在2016年成立「眼鏡88聽覺護理中心」，提供由幼童至長者不同階段的聽覺檢查服務，並為有需要的客人提供助聽器選購建議。歐瑞儀表示，中心會為市民做三項測試，包括耳竈鏡檢查外耳道及耳膜的情況；中耳功能分析儀檢查中耳情況；純音聽力測試，每次費用360元。一般坊間聽力測試費用約為500至800元。

不少年輕人喜歡在鬧市中戴着耳筒走邊以大量聽歌，日積月累令聽力受損。有聽力學家指出，近年本港聽力受損問題有年輕化趨勢，有30至40歲在職人士因聽不到老闆講話、開會反應慢幾拍，始察覺聽力有問題，經聽力測試後要佩戴助聽器，生活才得以重回正軌。
專家指出，外國佩戴助聽器較普遍，但港人普遍未有意識聽力受損的影響，對助聽器抗拒較大，不但影響生活及工作，亦會加快聽力衰退。
大公報記者 梁淑貞



◀聽力學家歐瑞儀表示，近年有30至40歲在職人士或音樂人因聽力受損問題求助，呼籲市民定期檢測聽力。

聽力差影響大腦 長者變遲鈍

影響腦部
年長人士耳聾看似平常事，原來聽力受損會令大腦減少刺激，變得遲鈍，或會引致腦退化情況明顯變差。

容易產生孤立感

聽力學家歐瑞儀表示，長者「聽不到會變蠢」，是因為聽力系統包括耳朵及大腦，耳朵接收聲音，聲音經聽覺神經進入大腦，大腦會分析句子，因此，對長者說話要講得慢，令他們接收得到句子，有文獻表示，假如長者有聽障問題，長期缺乏聲音刺激，大腦會變得遲鈍，有機會引致認知障礙，長者亦會產生孤立感覺。
她說，有些長者打麻將很叻，但聽覺卻差，不少長者有聽力問題會拖延不處理，變得呆滯，如情況拖延超過一年，腦退化情況會明顯變差。因為講廣東話大聲，有聽障的人生活看似不大受影響，但不能輕視問題。她舉例說，假如家人發現長者經常重複查問「去邊度食飯？」；如貼近長者叫她食飯，她才回應，均要帶長者檢查聽力。
大公報記者梁淑貞

愈早佩戴助聽器 愈快適應

正確面對

當檢測後證實聽力受損，可以佩戴助聽器協助聆聽，聽力學家歐瑞儀表示，不少人因長時間聽不清楚別人的說話，與人溝通有問題和容易產生摩擦，出現情緒低落問題，輕度聽障的人已可以佩戴助聽器，愈早使用，愈快適應，例如50歲至60歲的人，約一個月可以適應戴助聽器，但70至80歲則要2至3個月時間適應。
歐瑞儀說，聽覺專業人員會根據客人的聽力程度、生活模式、溝通需要及手部的靈巧度去建議客人使用不同款式及功能的助聽器。在驗配助聽器的過程中，客人會進行一系列的助聽器功能測試，以確保能夠從助聽器獲得最大幫助，並有定期助聽器售後跟進及調校。

具防回響功能較佳

助聽器有不同類別，其中掛耳式或耳後式，備有較佳防回響功能，耳模體積小，專為高頻聽力受損的人而設，毋須使用耳模；至於耳內/耳道/全耳道/隱藏式助聽器，機殼度身訂造，有更大功率接收器及更佳防回響

功能，部分型號可透過遙控或手機應用程式調校音量及選取程式；此外，還有傳統的袋裝式或數碼傳話器。
歐瑞儀表示，10至20年前的助聽器需每隔一至兩星期換電芯，現在的新式充電式，又電後可使用一天，耳內助聽器按用家的耳型倒模製作，較貼近耳朵，坊間及政府亦有提供這款器具。

坊間助聽器基本款式7000多元起，最高級可達4萬元，普羅大眾比較常購買數千蚊到一萬多元的款式。

大公報記者梁淑貞



▲佩戴助聽器需要有適應期，所以愈早戴愈好。



助聽器試戴小貼士

- ①了解聽力狀況及查詢病歷
- ②耳竈鏡檢查：檢查外耳道及耳膜情況
- ③中耳鼓室圖測試：利用中耳功能分析儀檢查中耳情況
- ④純音聽力測試：評估弱聽類別和程度
- ⑤因應聽力程度、生活模式及溝通需要建議合適助聽器
- ⑥助聽器調校及功能測試，確保助聽器提供足夠聽力補償和評估佩戴後接收語言的能力
- ⑦助聽器一星期免費試戴，試戴後評估
- ⑧免費定期調校跟進服務，有助提升助聽器佩戴效果

資料來源：眼鏡88高級聽力學家歐瑞儀