

安全用耳 聆听世界 老年人助听器选配攻略(一)

世界卫生组织数据显示,全球约 1/3 的 65 岁以上老年人存在中度或中度以上的听力损失,听力障碍是全球发病率第三高的慢性疾病,仅次于关节炎、高血压。

随着我国步入老龄化社会,关注老年人听力问题迫在眉睫。听力健康与老年人的生活质量密切相关,存在听力障碍会让人感到孤独、不爱交流、心情烦躁、甚至智力退化。但有些老人存在观念上的误区,有的人以为“人老耳背”是自然现象,不用检查、治疗;有的人不愿意佩戴助听器,认为助听器是“残障”的影射;助听器的价格高低也是老年朋友常常考虑的重要因素。事实上,导致老年人听力衰退的原因有很多,且听力损失不可逆,许多情况若能早发现、早诊断、早干预,便可有效改善听力。在此,我们为您献上关于助听器的科普知识,解读常见问题和误区,助您安全用耳、聆听世界。

为什么助听器普及率有限?

首先是外观上存在误解,戴助听器可能被认为是“残疾人士”。其实随着技术的进步,助听器已越来越小型化、隐形化。

其次,选配助听器后,也并不能完全恢复听力。比如感觉听得不够清晰,理解不了什么意思;声音有时太小,有时又太吵;安静环境下效果不错,但有噪声时就听不清了,等等。大部分听力损失是由于内耳毛细胞或听觉神经损伤所引起的。而声音除了音量大小、频率差别导致听到的感觉不同外,还需要被大脑识别。长期听力障碍患者在声音分析能力上会受到影响。助听器基本上只是一部放大器,帮助使用者更好地“听到”,但它无法代替大脑来分辨声音。

为什么能“听得见”但是“听不清”?

听力长期损失,导致患者对言语的分辨能力大大下降,所以听不清他人话语,也可能一时想不起来什么意思。因此,平时跟老年人讲话,需将语速放慢,以助其理解。

如果长期听不见声音,语言识别、话语反应能力都会衰



退,渐渐从“听不清”演变成“听不懂”。有数据显示,听力差的老人患老年痴呆的风险比普通老人要高出 6 倍。因此,保护听力对于保持与外界的正常交流是有重大意义的。

使用者该对助听器有怎样的合理预期?

1. 助听器声音可能和真耳听到的不一样

自然声音在被处理放大的过程中可能会有不同程度的失真。比如,自己的声音变得不熟悉、听起来比想象中更大声、有回声等等;此外,咀嚼和吞咽音也会变得特别明显,这为“堵耳效应”,属于正常现象。

2. 助听器不能完全恢复听

力功能

助听器并不能治愈听力障碍,只能延缓或减小听力再次下降的可能性。助听器的真正作用是最大限度地保证使用者能够听到。

3. 助听器需要花时间去适应

助听器往往需要调试 2~3 次才能达到最佳状态。听力康复是比较复杂的过程,需要患者本人、家属、听力工作者的共同努力,才能最终达到比较理想的效果。

湖南省人民医院
耳鼻咽喉头颈外科
副主任医师、博士 彭韬
健耳听力助听器四级验配师
罗思宁

退休生活秀

老妈爱自夸

“瞧我这道冰糖猪肘,色香味俱全!你们赶紧尝尝,这手艺不输饭店的大厨……”老妈把一道“硬菜”端上桌,又开始“自卖自夸”,这是老妈一贯的作风。

我打趣说:“妈,以后您别自夸了,等着我们夸您吧。”老妈笑嘻嘻地说:“我自夸咋了,我夸自己手艺好,你们吃着会更香!”

有道是:“庄稼是别人的好,孩子是自己的好。”可老妈呢,无论庄稼还是孩子,都是自己的好。年轻时,她打理了一个小菜园,忙碌的时候常说:“瞧咱这菜多水灵,多好看!你五婶家的菜园可比不上我!”我说她这样讲不好,她笑呵呵地说:“我几乎样样不如你五婶,不如她能说会道,不如她心灵手巧。我要是光跟她比这些,不得气死自己嘛。我偏偏要找一下她不如我的地方。人活着,不就是图个乐呵嘛!”

如今老妈年纪大了,依旧喜欢自夸。“别看我年纪大了,眼神好着呢,瞧我做的这针线活,多好!”“要论做菜的手艺,咱们这些亲戚里谁也比不上我,你姨你舅他们就爱在咱家吃饭。”……

其实自夸是一种不错的习惯。喜欢自夸的人,善于发现自己的闪光点,生活态度积极乐观。在自夸老妈的影响下,我们小辈的性格都特别好,别人都说我们阳光自信、乐观豁达。这还真得感谢老妈“孩子是自己的好”的自夸式教育方法呢。

河北 王国梁

晒作品



柳笛穿林过,
山歌带月行(书法)

河南 赵少辉

养老感悟

做生命的“富翁”

父亲 60 岁那年,身体查出很多毛病。首先是肺气肿。父亲年轻时爱抽烟、喝浓茶提神。与朋友聚会时,经常喝得难受。除此之外,还有“三高”、胆结石、结肠扁平息肉、腰椎间盘突出……父亲自嘲:“如果身体是一家银行,资本再多,也快破产了!”

母亲比父亲早两年退休。她喜欢和姐妹们聚会,交流插花技艺、红酒知识、服装色彩搭配等等。这些交流,既相互增进了情感,又提升了生活情趣和品位,所以母亲退休后,越发年轻而有多活力。

身体要“破产”,父亲一夜之间戒了烟酒和浓茶,也不再耗神熬夜。母亲帮他制定了科学的饮食规律,注重营养以及粗粮、蔬果的搭配。父亲抵御住朋友邀约的酒肉诱惑,转而号召大家一起打球、慢跑和旅游。几年时间过去了,父亲明显感觉到了变化,身体变得轻盈,整个人精力充沛,原先的毛病都在悄然好转和恢复,更重要的是心境更加宽阔,感觉退休生活越来越美好。

父亲说:“年轻时候,不管做事为人,还是生活习惯,其实

都是一笔笔人生财富的积累过程。如果没有积极健康的积累,就像银行账户上没有存款一样,不但解不了一时之需,还可能因透支而引发各种隐患。”

母亲听罢也很感叹:“为了身体不‘破产’,就要摒弃生活中的不良习惯,培养情趣情操,积累更多的人生财富。大家都来做生命的‘富翁’!”

父亲今年 80 多岁,精神状态一直很好。用当下一句话概括就是:健康就是银行,快乐就是利息。

四川 杨力