

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

■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。用当一句话概括就是：健康就是银行，快乐就是利息。

四川 杨力

■退休生活秀

老妈爱自夸

“瞧我这道冰糖猪蹄，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