

安全用耳 聆听世界 老年人助听器选配攻略(二)

哪种情况下该配助听器?

2021年世界卫生组织(WHO)

听力损失标准分级如下:平均听力损失小于20分贝为正常;介于20~35分贝为轻度听力损失;介于35~50分贝为中度听力损失;介于50~65分贝为中重度听力损失;介于65~80分贝为重度听力损失;平均听力损失介于80~95分贝为极重度听力损失。

从轻度听力损失演变成重度听力损失,平均时间为5~7年。也有因疾病等原因,导致患者在相当短的时间内耳聋的情况。因此,查出轻度听力损失,就应该考虑配助听器,此时重视该问题,并不需要配置大功率的助听器,就能在一定程度上防止听力继续下降。

一旦感到听力受损影响到日常生活,建议尽早去医院或专业机构测试听力,同时请专业人员进行面诊,以正确判断是否需要配助听器。

助听器分为哪些类型?

1. 从外部结构可分为:盒式、耳背式、耳内式。

盒式助听器可挂在身上携带,如同小号收音机一般大,呈“盒子”形状。耳背式助听器可以挂在耳廓背面,分不同型号。耳内式助听器可根据需求定制,考虑老人使用习惯(追求美观时尚或是方便简单),选择塞入前耳道、中耳道甚至内耳道。

2. 从电子原理可分为:模拟助听器;可编程助听器、全数码助听器、宽动态语言技术助听器等。

模拟助听器内部不含芯片,将所搜集到的声音全部扩大,如



同在耳朵里内置了一个“喇叭”。

现在常见的数字式助听器,内含可处理声音信息的芯片,可以根据不同场景的需求调适,放大该放大的声音,缩小背景杂音。还可以根据患者对高频或低频声音的敏感度来调整听音需求,体验感更佳。

3. 按传导方式分为气导助听器和骨导助听器。盒式、耳背式、耳内式都属于气导助听器。

助听器覆盖的声音频率是越广越好吗?

助听器内包含许多“通道”。我们生活中大部分的声音集中在500~4000赫兹。一般助听器的频率范围是250~8000赫兹。比如一个3通道的助听器,就可分成三部分调节声音。低频(250~1000赫兹)、中频(1000~4000赫兹)、高频(4000~8000赫兹)。而一个16通道的助听器,则会从低频到高频,分为16个不同的点调节声音,通道越多,调试时就可以做到更精确,声音补偿更精细,会更接近原音。价格相应来说会越贵。

助听器使用一段时间后,功率是否需要经常调适?

一般情况下不用。患者长期听不到声音后,突然戴上助听器,开始像正常人一般听音,适应性不佳。从效果考虑,前期会先让患者听到比正常人低一点的值,适应一段时间后,再逐步进行调整,但助听器本身的功率不需要进行较大的改变。建议患者一个月前往一次专业机构,根据使用情况进行调整。

戴了助听器,听力会不会越来越下降?

助听器的首要功能是补偿“耳背”患者难已听到的声音,帮助他们正常听音、与他人交流。次要功能是维持耳朵听音环境,保护残余听力,避免听力继续下降。因此,不戴助听器,不去听声音,才是促使听力下降的元凶之一。

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

■退休生活秀

老爸的骑行之乐

周末早上七点半,天气阴凉,老爸和老友赶到了骑行的集合点,又开始了一周的骑行生活。

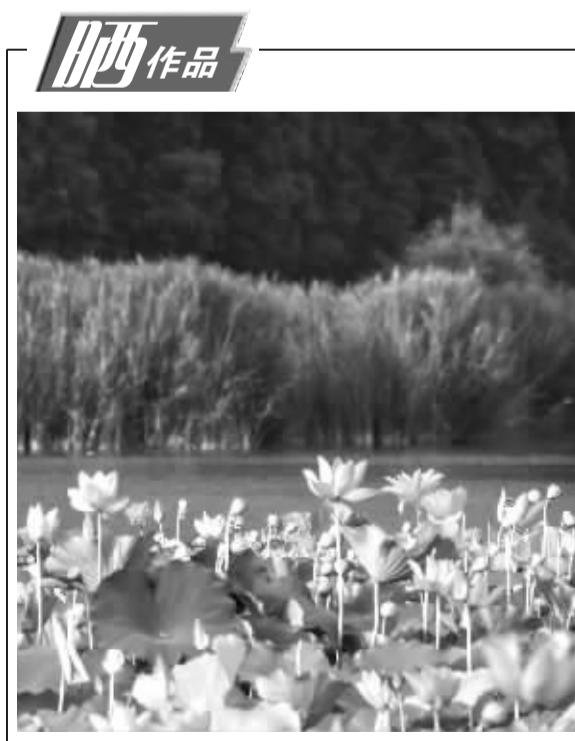
老爸退休后,闲暇时间多了。他加入了山地车骑行队。和骑友们迎着凉风小雨奔驰,看缓缓移动的云朵,欣赏那一望无际的大海。养生者言:行要小劳,无致大疲。一点不疲劳,疾病跟着跑。骑车是有氧运动,活动肢体,出点汗,适当疲劳。老爸回到家里吃得香睡得好,什么烦恼都统统抛到九霄云外了。

老爸常和几位骑友去爬山旅游,有时候有缆车或者观光车坐,老爸总是尽量自己步行上山。在登高途中,只见他身板硬朗,走起路来大步流星;下山也同样健步如飞,一点也不觉得累。

我羡慕地跟老爸说:“真希望我将来退休以后也像您这样喜欢运动,身体素质好,心态也好。”老爸说:“我们年纪大了,不想争强好胜,心里不把骑自行车当成运动,只是把它当成一种爱好。假如每天刻意追求骑了多长时间,多远距离,会有心理负担,反而不容易坚持下去。”

如今,老爸已经八十多岁了,在城区活动时,还总是骑自行车前往,他身体基本健康,很少患病,这与长期骑自行车有着密切的关系。

广西 黎洁



荷(摄影)

江苏 张成林

■养生之道

“糖友”度夏: 重在管好嘴 控血糖

炎热的夏季,面对各种可口的凉拌菜、新鲜诱人的水果,“糖友”怎样才能管好嘴,控制血糖呢?

凉拌菜:现吃现做别贪凉

平时肠胃不太好的“糖友”要谨慎食用凉拌菜,一次不能吃过多,也不能过凉,否则易导致腹胀、无痛性腹泻等。蔬菜须新鲜、干净,最好现做现吃,不能过夜。食用隔夜菜可能会导致剧烈腹泻、严重脱水,甚至会引起高渗性昏迷,死亡率较高。

没胃口:不吃主食可不行

夏季炎热,容易食欲不振,很多糖尿病患者害怕血糖升高,更不想吃主食。谷类是能量的主要来源,如果主食摄入量过少,就会由体内脂肪分解供能,还会分解产生酮体,如果超过肝外组织利用的能力,就会引起血中酮体升高,可致酮症酸中毒,甚至发生昏迷和器官衰竭。因此,“糖友”一定要保证每天至少摄入主食200克,并注意粗细粮搭配。

鲜水果:血糖控稳再进食

不同水果血糖生成指数不同,于是很多“糖友”放心大胆地多吃血糖生成指数低的水果,这其实是一个误区。比如荔枝血糖生成指数相对较低,但所含的碳水化合物却比较高,如果过量食用,还是会引发血糖明显升高。糖尿病患者最好等血糖长期控制平稳后再吃水果。比如半年以上血糖都较为理想、稳定,可以吃半个大桃或一个小苹果为加餐。而血糖控制不理想,不妨食用西红柿、黄瓜等时令蔬菜来代替水果。

爱出汗:多补水随身带块糖

夏季高温难耐,出汗会导致糖尿病患者体内血糖波动;如果出汗过多,还易出现低血糖。因此,“糖友”夏季每天至少饮水1500毫升,出门时记得带好水。如果要长时间进行户外活动,还要随身携带饼干、面包或糖块等,当出现心慌、头晕等低血糖症状时,及时补充能量。

江苏省连云港市岗埠中医院
李德志

■祖孙乐

喇叭裤

周日,我带着孙子到商场去买衣服。看到一条特别的裤子时,孙子问我:“爷爷,为什么这件裤子形状这么奇怪?”

我解释道:“这叫喇叭裤。因为裤筒形状做得像喇叭一样。”

孙子又问:“是不是穿上这种喇叭裤,走起路来会特别大声呢?”

广东 黄超鹏