

别让听力悄悄“溜走”

听力下降会导致认知功能下降、孤独感增加

本周一是第26个全国爱耳日，“健康聆听，无碍沟通”上海健康大讲堂专场活动上，上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻咽喉头颈外科专家们指出，听力下降不仅影响老年人的生活质量，还可能导致认知功能下降、孤独感增加、抑郁风险上升等一系列健康问题。

耳神经细胞代谢紊乱；高血压会引起内耳供血不足；高脂血症则会导致内耳微循环障碍。尤其需要提醒的是，氨基糖苷类抗生素、利尿剂和化疗药物等一些药物具有耳毒性，长期使用会损伤内耳毛细胞和神经细胞，导致听力下降，大家在用药前要询问医生用药方法，并严格根据医嘱或药品说明书规范用药。”

鸣、听力模糊、耳闷胀感等症状，同样要尽早就医，避免发展为严重听力障碍。”

黑科技有望为听力“续命”

通过医疗干预和康复训练可以改善听力。“对于传导性聋，可以通过微创显微手术，比如听骨链重建、鼓膜修补等方法改善听力，而感音神经性耳聋，只能借助数字助听器、人工耳蜗。助听器通过放大声音信号帮助听力受损者听到声音，适用于轻中度听力损失人群。需要强调的是，助听器的选择应根据听力损失程度和个人需求进行个性化适配，建议大家到正规机构验配。人工耳蜗通过电刺激听觉神经直接传递声音信号，适用于重度及极重度听力损失人群。人工耳蜗需要精细化的评估，通过微创手术植入。”张青教授介绍，“对于感音神经性聋，还可以通过唇读练习、声音定位训练和听觉记忆游戏等康复训练来提高沟通能力和空间感知能力。”

科学保养可延缓听力衰退速度

随着年龄的增长，听觉系统会逐渐退化，这是无法避免的自然规律，但“听不清是自然衰老”观点还是比较片面的。听力是人类感知世界的重要方式，但许多人忽视了听力保健的重要性，内耳的毛细胞和听觉神经一旦受损，往往无法再生，这意味着听力下降可能是永久性的。杨军教授强调，科学保养、保健特别重要，可以显著延缓听力的衰退速度，建议大家日常生活中从细节入手，保护听力。

首先也是最重要的，就是要远离听力损伤的危险因素。要减少长时间暴露在嘈杂环境中，使用耳机时遵循3个“60原则”，即音量不超过最大音量的60%、连续佩戴时间不超过60分钟、环境噪声不超过60分贝。在游泳或洗澡时，建议佩戴防水耳塞，避免污水进入耳道。尽量不要自行掏耳或采耳，若耳道瘙痒或堵塞，应寻求专业医生帮助。另外，对于慢性病患者来说，要定期监测血压、血糖和血脂水平，通过控制慢性病来预防听力下降。尤其要注意的是，在使用耳毒性药物时，应严格根据医嘱或药物说明书，控制剂量和疗程，避免长期使用。

“在健康生活方式方面，建议大家均衡饮食，多摄入富含维生素和矿物质的食物。适度运动对改善内耳血液循环也有益处，大家可以选择快走、慢跑等运动。”杨军建议，“成年人每年接受一次听力检查，老年人可筛查频率缩短至半年一次。若出现突发耳聋，一定要在72小时内就医，抓住黄金治疗时间。若出现耳

医学研究和科学技术的不断发展，听力损失的干预手段也在不断取得突破和进步，未来可能会有更多新的科技手段帮助老年人改善听力。杨军教授介绍，通过蓝牙技术和人工智能辅助，助听器可以实时显示字幕，帮助听力受损者更好地理解语言信息。此外，基因治疗和全植入式人工耳蜗等新技术也有望在未来为听力受损者提供更自然、更有效的听力解决方案。

“健康聆听，无碍沟通”上海健康大讲堂专场活动由上海市卫生健康委员会指导，上海市爱国卫生运动委员会办公室和上海市健康促进中心主办。虹口区卫生健康委员会、虹口区疾病预防控制中心（虹口区卫生健康监督所）和虹口区爱国卫生和促进中心承办走进位于虹口区的昆山公园，张军教授、张青教授、陈淳主治医师、梁敏主治医师共同为居民普及爱耳护耳知识，预防听力损失。

晨报记者 陈里予 通讯员 瞿乃婴



听力下降对老年人造成多维影响

老年人听力损失的趋势与人口老龄化密切相关。随着年龄的增长，听力损失的风险将显著增加，特别是65岁以上的老年群体。数据显示，老年听力损失群体规模达1.2亿，其中65岁以上老年人约1/3存在中度以上听力损失，而该比例在75岁以上老年人中上升至1/2。也就是说，我国每3位老年人中就有1名中、重度听力损失患者。

“听力下降会导致老年人认知负荷加重，增加痴呆风险。研究表明，听力下降者发生痴

呆的风险比听力正常者高5倍。”杨军还从心理层面和社会层面介绍了听力下降对老年人的影响，“听力下降会导致老年人孤独感指数升高，严重影响心理健康。此外，听力下降会导致抑郁症发生率升高，还会降低老年人的社会参与度。”

“老年人听力下降的原因多种多样，除了自然衰老，还有慢性疾病、噪音暴露、耳毒性药物、耳部问题等多种因素。”新华医院耳鼻咽喉头颈外科张青介绍，糖尿病、高血压和高脂血症等慢性疾病会通过影响内耳的血液循环和神经功能，导致听力下降。如糖尿病会导致内

生命在奉献中延续

人体器官捐献登记人数13.4万人，3700余位器官衰竭患者重获新生

3月1日是上海市第23个遗体（器官、角膜）捐献纪念日。由上海市红十字会、上海市卫生健康委员会和上海市民政局联合主办的以“生命在奉献中延续”为主题的纪念缅怀月活动，在福寿园拉开帷幕。截至目前，全市遗体（角膜）捐献登记累计7.3万人，捐献实现累计1.8万例。人体器官捐献登记人数13.4万人，累计实现人体器官捐献1269例，使3700余位器官衰竭患者重获新生。

遗体（器官、角膜）捐献是一项伟大的事业。捐献者中有著名的院士，有医务人士，有教师，有律师，有党员，更多的是普通的平凡人，他们用一个共同的选择，让生命以另一种形式延续。

捐献者家属刘女士的丈夫吴先生退休前是一名人民教师，一生都在教书育人。他常说：“如果能一直帮助别人，那也是一种幸福。”这句质朴的话语，贯穿了他的一生，也成为了他生命终点的真实写照，在刘女士及其亲属的支持下完成了器官捐献，帮助多位器官衰竭的患者重获新生。这对吴先生来说，是他人生信仰的延续，而对亲属而言，这是对他最好的告慰。

不仅如此，刘女士还在她先生完成器官捐献不久后，填写了器官捐献自愿登记表。她认为这不仅是对她先生精神的传承，更是她自己内心的选择。她呼吁更多人加入捐献志愿者的行列，让生命的光芒以另一种形式绽放，让爱与善良在人间流淌不息，让世界因为我们的选择变得更加温暖。

1982年，上海率先在全国开展了遗体捐献工作。2001年，颁布实施全国第一部有关“遗体捐献”的地方性法规，《上海市遗体捐献条例》正式实施。在全国率先建立了上海市遗体捐献者纪念馆、确立了“遗体捐献纪念日”、开设了“红十字遗体捐献网上纪念馆”等。

2010年，上海作为全国10个首批试点省市之一，开始筹划器官捐献工作。2012年，上海市卫生健康委员会和上海市红十字会正式联合开展人体器官捐献工作。2013年上海诞生了第一例捐献者，2022年突破1000例。

上海市副市长、市红十字会会长陈宇剑，中国人体器官捐献管理中心副主任张宗伟，市红十字会党组书记、常务副会长李江英，副会长万兴旺、刘光雯、孙群荣，市卫生健康委副主任陆韬宏，市民政局副局长赵明，青浦区副区长倪向军，福寿园等单位领导和来自浦东、青浦、奉贤和崇明的捐献实现者家属、志愿者代表及医学院校学生、OPO医院和眼库的医护人员等400人参加活动。向本市捐献者致以崇高敬意，向登记记者及家属们表达诚挚慰问，参加缅怀活动的全体人员向纪念碑敬献鲜花，表达对捐献者的缅怀和哀思。

上海中医药大学及健康医学院学生代表庄严宣誓“努力学好医学知识，争做优秀的医务工作者，将毕生精力奉献给祖国的医学科学事业”。上海福寿园公益发展基金会向市红十字会捐赠五万元“博爱基金”，践行公益初心，倡导尊重生命、奉献爱心的社会风尚。



【人体器官捐献志愿者登记】

微信登记：关注公众号“中国人体器官捐献”，点击“志愿登记”进行登记。

网站登记：登录中国人体器官捐献管理中心官方网站(www.codac.org.cn)进行登记。

晨报记者 陈里予