



全国爱耳日： 科学爱耳，守护“听见”的能力

记者 朱竞天 医学技术指导 嘉兴市第一医院耳鼻咽喉科主治医师 孙栋勋

新春佳节的余温尚存，鞭炮的脆响、团圆饭桌上的欢笑和喧闹，仿佛仍在耳畔。不过在这一片喜庆祥和里，有多少人留意过耳朵悄悄扛下的“压力”——孩童捂着耳朵追躲鞭炮烟花；年轻人戴着耳机刷刷、听歌，在嘈杂的聚会里把音量调到最大；年纪大的长辈们听不清儿孙的闲聊，反复叮嘱“说大声点”……

据相关统计，全球有超过15亿人存在不同程度的听力损失，其中听力较好的约4.3亿人的耳朵有中度或以上程度的听力损失。听力健康，正成为越来越多人需要正视的健康议题。

2026年3月3日，第二十七个全国爱耳日，聚焦“全民科学爱耳，共护听力健康”主题，记者采访到了嘉兴市第一医院耳鼻咽喉科主治医师孙栋勋，一起聊聊如何科学地给耳朵“减负”，守护我们“听见”的能力。

科学护耳，避开隐形损伤

临床上，一般将耳聋分为三种主要类型：传导性耳聋、感音神经性耳聋、混合性耳聋，其中感音神经性耳聋更为常见。这类耳聋多由内耳（耳蜗）、听神经或听觉中枢受损引发，有不少老年人、长期暴露在高噪音环境中的从业者，会因内耳毛细胞数量减少或受噪音损伤，而患上感音神经性耳聋。

“噪音在我们的生活中无处不在，不一定是特别大的声音，只要接触时间够长，就可能造成听力损失，这就像温水煮青蛙，在潜移默化中伤害就形成了。”孙栋勋指出，噪音是极易被大众忽视的引发听力受损甚至耳聋的原因。

无论是长时间身处闹市区、嘈杂餐厅、工地等日常嘈杂环境，还是热衷于

参与演唱会、近距离燃放烟花爆竹等行为，都可能让耳朵持续或突然受到噪音刺激，进而造成暂时性或永久性的听力损伤。

“如果受到刺激，感受到听力明显下降。首先，要立即远离噪音源，避免二次伤害；其次，一定要及时就医问诊，让专业医生进行诊断治疗，切勿自行挖耳或找非专业人员诊治，以免加重病情。”孙栋勋表示，治疗的黄金窗口期一般是72小时，尽早就医，干预和治疗的效果会更理想。

另外，一些不良的生活习惯也会增加耳朵的“压力”。比如不当使用耳机设备，不少人习惯长时间连续佩戴耳机，或是为了隔绝外界声音将音量调至过高，持续的声波刺激会不断损伤耳部

神经和内耳毛细胞，进而影响听力；还有频繁掏耳朵的坏习惯也暗藏隐患，很多人会用棉签、挖耳勺等工具反复挖拭耳道，殊不知这种行为极易划伤耳道黏膜、引发耳部炎症，若炎症没有及时控制并进一步扩散，还会诱发中耳炎等耳部疾病，进而直接造成听力下降。

对此，孙栋勋总结了三大科学护耳方法。第一，在嘈杂环境中尽量远离噪声源，从源头减少耳部刺激；第二，若无法避免噪音环境，可佩戴降噪耳机、隔音耳塞等做好防护，且耳机使用要遵循“三个60原则”，即音量不超过60%、单次连续使用时间不超过60分钟、所处环境噪声不超过60分贝；第三，日常尽量不要随意挖耳、刺激耳部，若出现耳部感染疼痛红肿，要及时就医。

碰上突聋，早诊早治莫拖延

近年来，突发性耳聋发病年龄呈年轻化的趋势明显。孙栋勋表示，目前临床接诊的突发性耳聋患者中，年轻人占比持续走高，初中生、高中生等群体频频出现突聋情况。他指出：“学习压力、生活压力过大，再加上不当的用耳习惯，是导致青少年突聋发病率上升的主要原因。”因此，教青少年学会调节压力、保证充足休息，这对保护他们的听力至关重要。

尽管突发性耳聋在临床诊断中被定义为不明原因的听力下降，但其实它的发生与诸多因素密切相关。例如内耳供血循环不佳引发的内耳损伤、听神经营养不良，以及免疫功能异常、病毒

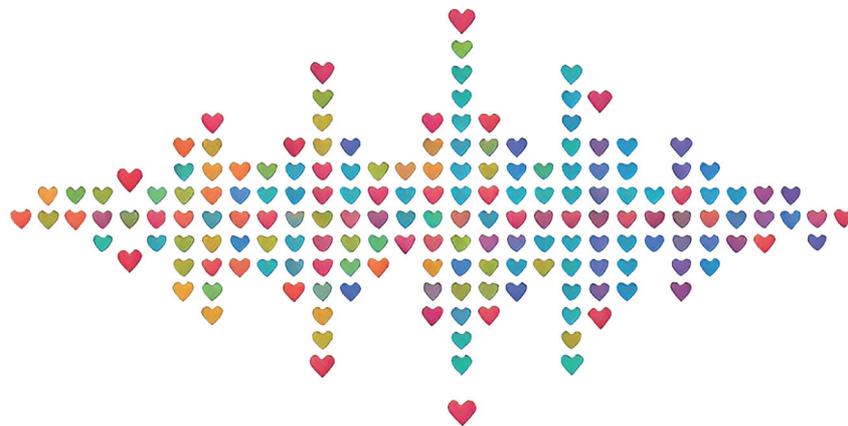
感染等，都可能成为突聋的诱因，尤其是当下快节奏生活带来的学习、工作、生活压力，所引发的各类情绪与精神问题，也与突发性耳聋的发生有着密切的关联。

如果一个家庭中多人接连出现突发性耳聋，则需要警惕遗传因素的影响。孙栋勋特别提醒：“部分家庭确存在耳聋基因的遗传，建议到医院做相关基因检测，目前有一部分因基因问题导致的听力问题，可以通过相关治疗得到改善。”

针对大众普遍关心的“突发性耳聋是否可治愈”“会不会留下后遗症”等问题，孙栋勋逐一给出解答：“突发性耳聋

是可以治愈的，且随着各类新治疗方法的应用，近年来其治愈率有明显提升。如果突聋得到完全治愈，通常不会留下后遗症；但对于治疗后仅部分好转，或未能完全恢复的患者，可能会残留听力下降、耳鸣等不适症状。”

想要获得良好的治疗效果，尽可能避免留下后遗症，抓住72小时黄金治疗时间非常关键。但现实中，很多人会将耳朵闷胀、听力下降的症状归咎于压力大、没休息好，抱着“睡一觉就好”的心态拖延，反而错过最佳治疗时间，导致听力损伤难以恢复。对医生来说，患者发病后立刻就医是最佳的，越早干预，治疗效果越好。



一声鸟鸣、一句问候、一段欢笑……一切美好，皆需聆听。全国爱耳日的意义，正是提醒我们把听力健康放进日常的“必修课”。少一点噪音侵扰，多一份用耳克制，出现不适及时就医，让我们用心守护“听见”的能力，留住世间所有动听的声音。