

我国约1.2亿老年人有听力问题 怎样避免因听力衰退陷入交流“孤岛”

“上了年纪耳朵也老了，跟人聊天总闹笑话，索性我也不爱出门了。”近日，74岁的北京市民杨阿姨在一次听力测试活动上跟听力师讲述自己的困扰，重度听力损失已经严重影响她的日常生活和社交，也让她的心情一度十分低落。

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算，我国约有1.2亿老年人患有听力障碍、听力受损，群体数量巨大。

随着我国人口老龄化加剧，老年人的听力健康问题愈发凸显。

如何通过科学有效的手段，避免老年人陷入交流“孤岛”，记者采访了相关专家。



门店验配师用专业设备为老人进行详细的听力检测，并根据他的听损程度精心挑选了一款合适的助听器。

【现状】

听力衰退 老年人陷入“无声困境”

听力下降是隐藏在老年群体中的一个普遍现象。随着年纪增长，耳朵像是蒙上了一层布，听不见、听不清时刻困扰老年人的生活。岁末年初，走亲访友增多，阖家团圆的热闹氛围里，老人的世界可能悄然被“按下了静音键”。

北京听力协会专家委员、北京协和医学院基础学院听力学专家张建一介绍，老年人听力下降人数占比较大，具有普遍性。65—75岁的老年人当中，听力损失发病率大于25%。到了75岁以上，听力损失的发病率会大幅上升，通常大于60%。

“随着年龄增加，听觉系统会发生退化，内耳中的听毛细胞会逐渐减少或受损，这是导致老年性耳聋的主要原因之一。”张建一说，高频听毛细胞的减少对语言清晰度影响非常大，“听得见但听不清”是老年听力损失的主要特点。

听力下降给老年人的生活带来许多不便，对危险信号的感知和方位判断也会出现问题。“走在路上有车按喇叭，我想叫老伴儿往边上走走，他却听不见，非常影响安全。”63岁的柳阿姨说，“其实老人自己也很苦恼，他想和人交流，但却听不见，社交时多少也会受到‘排挤’。”

**耳朵“不灵光”
“偷走”老人社交圈**

听力衰退在老年人生活中的影响

远超言语交流本身。由于耳朵“不灵光”，在社交场合中听不清别人说话，老年人难以参与沟通，容易感到被孤立，久而久之，就会产生强烈的孤独、焦虑、抑郁等不良情绪，甚至给家庭的生活质量和成员关系带来微妙变化。

65岁的金阿姨说：“听力不好，甚至连子女都不愿意跟老人交流了。说话声音大了觉得凶，声音小了又听不见。”

北京听力协会与天猫健康联合发布的《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示，24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精神异常；在伴有轻、中、重度听力损失老年人中阿尔茨海默病发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟说：“老年人听力健康需要全社会引起重视，积极开展预防科普、引导他们采取科学有效的措施进行干预和治疗，缓解因听力损失而引发的社交障碍和心理问题。”

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示，听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康，能预防和减缓老年听力损失的发生，降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险。

**保卫听力
及早筛查、尽早干预**

记者了解到，老年人听力损失目前常见的干预手段主要是佩戴助听器和人工耳蜗。对于中度及以上老年性听

力损失患者，主流的干预方案是验配助听器。《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示，我国助听器佩戴率不到5%，远低于发达国家。

北京听力协会会长万敏说：“听力损失虽是一个不可逆的过程，但及时、有效的干预能够大幅减缓危害影响。当老人出现听力下降的迹象时，应当遵循‘早发现、早诊断、早干预’的原则，及时选择合适的干预手段。”

2024年6月，《国家卫生健康委办公厅关于开展老年听力健康促进行动（2024—2027年）的通知》指出，将于2024—2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动，开展老年听力筛查与干预。对筛查结果为中度及以上听力损失的老年人，建议其及时到专业机构就诊，通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能，延缓听力损失的进展。

专家提示，老年人看电视、听广播的时候，音量不要太大。过大的声音刺激，容易诱发噪声性耳聋。其次要规律作息，保持充足的睡眠。不要过度情绪化，大喜、大怒也容易诱发突发性耳聋。如果发现老人总是打岔、嗓门变大、电视声音开得很大等现象，就要及时就医。“不论是哪种听力损失，一经确定，一定要进行干预。”张建一说。

受访专家表示，新的一年，要紧扣国家卫生健康委发布的《老年听力健康核心信息》，积极推动实施老年听力健康促进行动，重点是倡导老年人远离噪声环境，科学使用耳机，注意耳部卫生，合理使用药物，定期检测听力，及时看病就医，尽早助听干预等。

【案例】 听力下降不愿戴助听器 开朗的他 越来越“高冷”

每天打太极，隔三岔五爬山，偶尔跟朋友聚会，年过70的老陈（化名）在深圳的晚年生活非常丰富多彩。

但从去年开始，老陈的状态发生了变化。他变得很少说话，也不再出门和朋友们聚会，大部分时间都闷在家里。从前开朗的性格，变得越来越“高冷”。

老伴意识到，这应该跟他听力下降有关，其实早在十年前，她就发现老陈听力下降。过去一年情况越来越严重，因为听不清，两人常常吵架，老陈还闹过不少乌龙。一次老伴叫他去买南瓜，老陈以为是买麻花，到了超市发现没有麻花卖，他就领了箱牛奶回来。

有时候家里人正常聊天，老陈以为子女背着他说悄悄话，好几天闷闷不乐。老伴和孩子们多次劝说他佩戴助听器，但老陈总是固执地拒绝，他认为助听器会让他显得更老，而且他担心自己不会使用这些现代设备。

近期，得知龙岗区耳鼻咽喉医院开展老年聋听力筛查及助听器捐赠活动，老伴劝说老陈来参加听力筛查活动。通过听力筛查发现，老陈是双耳中重度感音神经性听力下降，医生从专业角度给老陈科普了老年性耳聋，并且免费给他试戴助听器。

老陈戴上助听器后发现，“效果非常好，与家里人沟通更容易了，看电视听广播更方便了”。一个月后，医院随访老陈，老陈分享了使用助听器后生活的变化，讲述如何通过助听器清晰地听到电视里的声音、孙子的笑声、鸟鸣声，甚至是风中树叶的沙沙声。半年后，再次随访，老陈完全适应了助听器，他的生活恢复了往日的热闹。他开始主动参与家庭活动，与邻居聊天，甚至加入了社区的合唱团。

老陈坦言说，以前认为年纪大了，听力下降是正常的老化，没有想到去医院查一查。专家介绍，像老陈这样的老年人有很多，在临床上，常常接诊到的患者已经是听力重度下降到无法跟人交流，而无法跟人交流，还会引发一系列其他问题，比如说老年痴呆、抑郁。

综合新华社、《健康时报》、科普中国报道



医生给社区居民做听力筛查。

【科普】

老年耳聋三个误区，您中了几个？

误区一：老人“听不清”是自然的老化现象，不危及生命，不必治疗？

其实，长期听不清会加重或提前老年痴呆，听力每下降10dB，认知能力可能“早衰”4年。有研究发现，阿尔兹海默症在伴有轻、中、重度听力损失老年人中的发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

误区二：我现在只有一点听不清，不算严重，还不需要戴助听器？

助听器要尽早佩戴。如果老人长期不受听觉言语刺激，大脑对语言的分辨能力大大降低，如果聋的时间太久，助听效果还会大打折扣，就是常说的，“虽然能听到声音却听不清楚啥意思”。

误区三：助听器越戴越聋，戴上就摘不掉了？

佩戴合适的助听器并不会使听力损失造成恶化，相反，它帮助我们听到声音，促进生活便利的同时，还会对听觉中枢保持持续的听觉刺激。建议前往专业助听器验配，并进行定期调试，如有听力进一步下降，及时就医。