

老人每年给耳朵做次体检

听力下降不是必然 及早干预效果更好

受访专家: 北京协和医院耳鼻喉科主任医师 蒋子栋
首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师 张娟
本报记者 王振雅

“年纪大了,耳朵就会听不清。”在很多人看来,年老耳背似乎是“宿命”。但事实上,老人听力损失是病不是命,提早筛查,及时干预,很多老人的耳背并非不可逆转。3月3日是全国爱耳日,老年人不妨为自己安排一次听力保健。

我国至少有2000万听损老人

“我能听见,还不聋。”72岁的白海(化名)最近说话声音明显变大,家人需要凑近耳边说话,他才能听清。到首都医科大学附属北京朝阳医院检测听力后,白海被诊断为中度神经性听力下降,且听力受损已有5年之久。该院耳鼻咽喉头颈外科主任医师张娟告诉记者,很多老年人存在“人老都耳背”“耳背不是病”“听不见才是聋”等误区,错过听力损失的最佳干预期。

《中国听力健康报告(2025)》显示,我国患听力损失的60岁以上老年人至少有2000万人,约1/3的65岁以上老年人伴有听力残疾,约90%的80岁以上人群出现听力损失。

北京协和医院耳鼻喉科主任医师蒋子栋表示,老年性耳聋是多种因素叠加作用的结果,包括“三高”等基础疾病、噪声暴露、药物耳毒性、遗传因素等。老年性耳聋是缓慢、渐进性的过程,年龄增长导致的听觉器官退行性病变是必然趋势,而遗传基因决定了个人耳聋



2月24日,北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科听力师为患者进行听力检测。 本报记者 牛宏超摄

发生的早晚和严重程度。

在生活中,老人听力下降有诸多明显症状。张娟介绍,老人习惯倾耳听、用力听,甚至把音量调得很大或贴着耳朵听,沟通中“听岔”“答非所问”,或者不愿意跟人交流等,都可能意味着他们的听力正在下降。

影响认知和心理状态

听力下降会带来一系列严重后果。张娟介绍,不少老人随着听力下降会出现认知功能下降,还可能出现社交回避、孤独、抑郁等心理问题,也面临听不清鸣笛而发生交通事故的潜在风险。

“临床中,我们经常遇到沉默寡言、孤僻,甚至抑郁的老人,结果一检查,很多已经是中重度听力下降。”蒋子栋表示,老人越听不清、越不沟通,就越容易抑郁,形成恶性循环。

老年性听力下降目前虽然难以通过药物治愈,但可通过科学方法有效改善。像白海这样的患者,通过药物将糖尿病等基础病进行良好控制,同时借助助听器提高听力,其语言理解能力已从原来的40%恢复到70%。

然而,据世界卫生组织发布的《世界听力报告》,中国老年听障人群助听器使用率仅5%,远低于全球平均水平。“人工耳蜗需要手术植入,助听器价格昂贵,很多老年人往往选择“凑合”着听,久而久之,听力下降越来越严重。”蒋子栋表示,如能在听力下降初期发现,通过药物等干预听力下降,费用低,效果也好。

三个坚持、五个注意

对于老年性耳聋,预防胜于治疗,医生总结了“三个坚持”和“五个注意”。

坚持每年检测听力。65岁以上老人每年应到正规医疗机构进行一次听力检测。以北京朝阳医院为例,基础听力检测费用为40元/次,可享受医保报销。还可利用听力健康线上小程序做初步筛查,有问题及时就诊。

坚持控制好基础病。基础疾病是老年性耳聋的重要诱发因素之一。对于糖尿病、高血压等基础病患者,要坚持控制好病情,防范供血不足导致听力受损。

坚持做好用药管理。不少老年人长期服药,如遇到耳毒性药物,要与医生沟通是否可换药。常见耳毒性药物有氨基糖苷类抗生素(如链霉素、庆大霉素)、化疗药物(如顺铂)、大剂量水杨酸类药物(如阿司匹林)以及某些利尿剂。

注意“6060”原则。使用耳机、收音机时,音量别超过最大音量的60%,单次使用时间不超60分钟。

注意远离噪声。避免长时间处于工厂、KTV等高噪声环境,恰当使用耳机。

注意清淡饮食。低盐、低脂饮食,维护全身循环健康,为好听力打下基础。

注意远离烟酒。戒烟限酒,避免过量吸烟饮酒对耳部微小血管造成损伤。

注意锻炼耳朵。多与人交流,使听觉系统保持活跃。若听不清,及时佩戴助听设备。每日可做耳保健操,按揉听宫穴、翳风穴、风池穴1~3分钟,有利于保护耳部健康。

血流感染检测时间缩短至50分钟

本报记者 侯佳欣

2月27日,健康时报记者从中南大学湘雅三医院获悉,该院检验科主任聂新民教授团队与湖南大学团队成功研发出一款微流控芯片,可在50分钟内精准检测6类常见血流感染致病菌,成本仅30元。该成果已于今年2月发表在国际顶级期刊《分析化学》上。

“血流感染是指病原微生物侵入血液循环引起的全身性炎症反应,严重时可发

展为脓毒症或感染性休克。对抗血流感染,时间就是生命。传统细菌鉴定方法往往需要24至72小时才能出结果,而目前精准度较高的质谱仪又因价格昂贵,广大基层医疗机构难以负担。”聂新民表示,这款芯片的问世有望改变血流感染的诊断格局,为患者挽回宝贵的“黄金救治窗口”。

记者了解到,该项目研发历程近四年,目前该芯片

已在单家医院完成初步临床验证。研究团队透露,下一步将启动多中心临床研究,以验证该技术在不同地区、不同患者群体中的普适性和稳定性。此外,团队的目光



中南大学湘雅三医院聂新民教授团队与湖南大学团队研发的微流控芯片,外形酷似CD唱片。 受访者供图

已从“鉴定细菌”投向“破解耐药”。团队正带领大学生创新团队开展耐药基因检测的后续研究,力求为临床精准用药提供更全面的决策支持。



近日,首都博物馆“观众留言被扔进垃圾桶”的视频在社交平台上广泛传播。一张张被当成垃圾扔掉的留言纸上,有孩子稚嫩的笔触、有观众真诚的感悟,每句话都承载着观众的信任与期待。虽然首都博物馆立即对此事进行查实并向公众道歉,但员工违规处置留言暴露出文化场馆管理上的深层短板。

珍视群众留言 补上管理短板

杨海丹

不止博物馆,许多景区、政务大厅、医院等公共服务场所都设有留言簿、意见本,它们是群众参与公共事务最朴素、最直接的渠道。有人写下对展陈的理解,有人提出对服务的期待,有人留下改进的建议,有人只是写下一句温暖的问候……这些文字都值得被珍视、被回应、被归档。

小小的留言可能撬动大改变。有游客在景区留言建议增设无障碍通道,过段时间再访,通道已建;有患者在社区医院留言希望延长门诊时间,院方认真研究后调整了排班……如果公众的真诚建议被当成垃圾处理,那以后还有谁愿意开口?这损伤的不只是人心,更切断了公共机构与民众的情感联系。

我们期待全国公共文化机构、服务窗口把“听民声”当成“必修课”,建立群众留言闭环管理机制,固定专人负责,从当日归集、定期研判,到及时回应、存档留痕,形成一套完整的流程,才能让民意有去处、服务有改进。

本期导读



权威医生在身边

02版
老人吃元宵有“四不”

04版
“三明治老人”学会自我减负

05版
八旬医者的养生三昧

06版
这些适老用品能防摔