

醫院管理局健康指南

老年性聽力退化的介紹

簡介

- 大多數 60 歲以上的人士會出現一定程度的聽力減退。嚴重程度因人而異。

何謂老年性聽力減退？

- 老年性聽力退化是指隨年齡增長而發生的年齡相關性聽力下降。
- 這是 55 歲以上年齡層中最常見的聽力退化原因。

老年性聽力減退症狀

- 老年性聽力退化通常經歷數年時間，逐漸出現，同時影響雙耳。
- 它主要影響高頻（高音）聲音，例如電話鈴聲或鳥鳴聲等。
- 起初，長者可能沒有意識到自己的聽力減退，但在進行電話交談或在嘈雜環境中溝通時會感到困難。
- 朋友或家人可能會抱怨電視音量太大，或者他們需要經常重複對話。

為何會出現這種情況？

- 老年性聽力減退的確切原因尚未清楚，但相信是由多種因素導致內耳（耳蝸）中的神經細胞受損和退化。
- 這些因素可能包括動脈硬化（血管供應耳蝸的血管變硬和狹窄）、長年暴露於噪音中、體內細胞產生的有害化學物質、某些藥物、吸煙和遺傳因素。
- 隨著更多神經細胞的受損，聽力減退變得明顯。儘管大多數人不會完全失聰，但同齡人之間的聽力損失嚴重程度可能有所不同。

能預防嗎？

- 針對年齡相關性聽力減退，預防方法有限。然而，長時間暴露於噪音中，有可能會加劇晚年的聽力喪失。
- 另外，在嘈雜環境中（如工廠）工作的人士應佩戴耳部保護設備。
- 在休閒時，應避免長時間聽過大音量的音樂或過度噪音。
- 定期檢查耳垢有助於減輕聽力損失，因為耳垢堆積有可能使聽力減退加劇。

是否需要進行檢查？

- 醫生在檢查過程中，查看是否有耳垢或耳膜問題而導致聽力減退。
- 在輕度病例中，可能會進行簡單的聽力測試，以確認診斷並評估聽力損失程度。
- 在某些情況下，將會被轉介到聽力學家或耳鼻喉科專科醫生進一步評估。

老年性聽力減退的治療方法？

- 對於輕度聽力減退的病例，適當的調整溝通方式可能已經足夠。
- 以下是一些可以調整的例子：
 1. 高聲說話：說話者可以提高音量，以幫助老年人更好地聽到和理解說話內容。
 2. 清晰發音：確保說話者清晰發音，避免含糊不清的說話方式。
 3. 慢速說話：說話者可以減慢說話速度，讓老年人有更多時間來理解說話內容。
 4. 使用簡單的語言：避免使用複雜的詞彙和句子結構，以確保老年人更容易理解。
 5. 肢體語言和手勢：使用肢體語言和手勢來輔助說話內容，有效幫助老年人理解語境和意思。
 6. 寫下表達內容：在溝通過程中，可以使用筆記、便條紙或手寫板等工具，將信息寫下來，以便老年人閱讀和理解。
- 然而，隨著聽力減退的加劇，可能需要使用助聽器。助聽器由醫院管理局提供，並根據外耳的形狀進行定制，以提供舒適感。有各種類型的助聽器，其中最常見的是耳背式助聽器。

使用助聽器後，我的聽力會恢復正常嗎？

- 儘管現代助聽器非常有效，並且體積較少，但它們無法完全恢復正常聽力。
- 配戴助聽器後，使用者需要一段時間適應放大的聲音，包括背景雜音。
- 適應助聽器後，使用者的生活能得到改善。另外，使用者應注意助聽器的正確使用方式和相關保養。

資料提供：醫院管理局耳鼻喉科統籌委員會

2024 年