



# 这些习惯正在悄悄毁掉孩子的听力! 滨医附院专家教您安全用耳

□通讯员 蒋芳芳

今年的3月3日是第27个全国爱耳日,主题为“全民科学爱耳,共护听力健康”。健康的听力常常不被人们重视,特别是青少年,听力受损往往容易被忽视。现邀请滨州医学院附属医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师赵洪春为大家介绍青少年如何科学用耳,预防听力损伤。

## 儿童青少年听力健康现状

根据最新数据,我国儿童和青少年听力损伤的发生率正逐年上升,其中12—19岁青少年听力下降的比例已达10%左右,形势不容乐观。

儿童和青少年的耳朵处在发育阶段,鼓膜、听小骨等结构较为脆弱,对噪声、不当用耳行为的抵抗力远低于成

年人,一旦受损往往难以逆转。

听力问题不仅会影响孩子们的听课效率、语言表达能力和学习成绩,还可能导致自卑、孤僻等心理问题,所以“安全用耳”必须成为家长和孩子们共同重视的课题。

## 儿童青少年听力损伤的主要“元凶”

儿童和青少年的听力损伤,大多和日常生活中的不良用耳习惯密切相关。

### 不当使用耳机

耳机成为青少年学习、娱乐的必备品,尤其是打网游、听音乐时,音量开很大,而且连续使用时间很长,却不知耳朵正遭受着“隐形伤害”。

### 长期处于嘈杂环境

比如在KTV、游乐场、商场等高分贝场所停留过久,或者家里电视、音响音量过大,都会损伤听力。

经常熬夜是突发性耳聋的“帮凶”

长时间熬夜会导致内耳血管痉挛,影响耳蜗中负责听觉功能的毛细胞、神经细胞和神经纤维,进而导致听力突然下降。

频繁掏耳朵是不良行为 家长会用棉签、挖耳勺频繁给孩子掏耳朵。这种频繁行为会破坏外耳道正常的微环境,可能引起外耳道感染、发炎,甚至戳破鼓膜,导致听力受损。



## 安全用耳要做到这四点

针对儿童和青少年的生理特点,安全用耳要遵循:控音量、限时间、避噪声、勤检查。

### 规范使用耳机

遵守“60-60-60原则”:音量不超过最大音量的60%,连续使用时间不超过60分钟,每天累计使用时间不超过60分钟,而且尽量选择头戴式耳机。

### 远离噪声环境

家长要引导孩子避免在高分贝嘈杂场所长时间停留。家里的电视、音响等设备音量要适中,以能清晰听到又不觉得刺耳为宜。

### 养成良好的用耳习惯

家长千万不要随意、频繁给孩子掏耳朵。要教育孩子不要用笔尖等异物掏挖耳朵,避免损伤鼓膜;同时注意洗澡、游泳时防止污水进入耳道,引发感染。

### 定期听力筛查很重要

建议儿童每年进行1次听力检查,青少年每半年到一年检查1次,一旦发现孩子有耳鸣、耳痛、对声音反应迟钝、经常要求别人重复说话等情况,要及时到正规医院耳鼻喉科就诊。

# 滨医附院寒假职工子女公益托管班收官

□通讯员 王瑛

晚报滨州讯 2月28日,滨州医学院附属医院寒假职工子女公益托管班活动在孩子们的欢声笑语和家长们的由衷赞许中圆满落幕。本期托管班不仅有效解决了医院职工寒假期间子女“看护难”的后顾之忧,更以精心设计的多元化课程,为孩子们打造了一个充满乐趣、知识与温情的成长空间,成为医院践行“我为群众办实事”、关怀职工的又一暖心举措。

本次托管班秉持“托得住、管得好、学得乐”的宗旨,课程设置突破了传统课业辅导的单一模式,充分融合了趣味性、实践性与教育性。孩子们在老师的带领下,体验了无人机模拟飞行与编程的科技魅力,激发了探索未来的好奇



心;在陶艺制作中感受指尖上的艺术,培养了耐心与创造力。这些丰富多彩的兴趣课程,让孩子们在假期中不仅收获了快乐,更收获了成长。

托管班充分发挥了医院的行业特色与专业优势,为孩子们量身定制了宝贵的健康知识课堂。一堂生动实用的儿童急救知识课程“急救小超人·生命守护课”,通过模拟场景和实操练习,让孩子们初步掌握了应对突发状况的基本技能,提升了安全意识。同时,医院儿童口腔科的专家为孩子们带来了口腔健康知识讲座,并现场进行了细致的口腔健康筛查,帮助孩子们从小树立爱牙护齿的正确观念,将健康管理的种子播撒在心间。

此次托管班的服务半径不仅限于孩子,更延伸至职工家庭,医院深刻理解职工在子

女教育中的实际需求,特别为家长们安排了一节题为“如何听孩子才会听,如何听孩子才肯说”的专题讲座。教育专家通过丰富的案例,深入浅出地分析了亲子沟通中常见的矛盾与误区,提供了切实可行的沟通方法与策略。这场讲座为忙碌的职工们提供了家庭教育的有力支持,搭建起家校共育的桥梁。

一直以来,滨医附院始终将职工福祉放在重要位置,寒假职工子女公益托管班的成功举办,是医院以人为本、建设有温度医院文化的具体体现。未来,滨医附院将继续探索和完善更多惠及职工的暖心服务,切实解决职工急难愁盼问题,凝聚发展合力,共同为推动医院高质量发展和守护区域百姓健康贡献力量。