

避开误区,护好耳朵!



3月2日,在江苏省泰州市姜堰区天目山街道,医护人员给泰州市姜堰区康华小学学生讲解耳朵构造及科学护耳知识。(新华社供图)

3月3日是第27个全国爱耳日。北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任、主任医师余力生提醒大家——避开误区,护好耳朵!

误区1:常掏耳=爱干净

“每天不掏一次耳朵,就觉得里面脏兮兮的”,这是很多人的习惯,甚至有人会用棉签、挖耳勺、指甲等工具反复清理耳道。还有些家长频繁给孩子掏耳,觉得不清理就会堵塞耳道、影响听力。但余力生指出,这种“爱干净”的行为,恰恰是伤耳的首要“元凶”。

“耳垢是弱碱性的,具有抗菌作用,是耳朵的天然保护屏障”。余力生解释,这种物质既能润滑耳道、阻挡灰尘和细菌入侵,又能保护脆弱的鼓膜,而且,它会随着说话、咀嚼、打喷嚏等日常动作自然脱落,根本不需要刻意清理。特别是对儿童来说,他们的耳道狭窄、鼓膜薄弱,家长掏耳时很容易划伤外耳道皮肤、损伤鼓膜。而且,儿童表达能力有限,出现耳部不适时,常无法准确告知家长,容易延误治疗。加之儿童的咽鼓管又短又平,鼻腔分泌物、细菌容易进入中耳引发炎症。因此,家长为孩子掏耳朵,很可能会伤耳。

更危险的是,自行掏耳还容易把耳垢推向耳道深处,形成耳垢栓塞,导致耳闷、听力下降;用力过猛也容易划伤外耳道皮肤,甚至戳伤鼓膜,引发外耳道炎、中耳炎,严重时会造成鼓膜穿孔,影响听力。因此,日常切勿随意用棉签、挖耳勺等物品清理耳道,以免造成不必要的损伤。

误区2:“专业采耳”更安全

很多地方流行“专业采耳”。很多人也觉得,采耳师手法娴熟,工具专业,比自己掏耳更安全、更干净,甚至把采耳当成一种“养生方式”。余力生说,这其实是一种“智商税”,

不仅不安全,还隐藏着诸多风险。

所谓的“深度清洁”,本质上是过度清洁,会破坏耳道的自洁能力和皮肤屏障,打破耳道内正常的菌群平衡,反而让耳道更容易干燥、发痒、发炎。

误区3:耳机音量舒服就好

余力生介绍,耳朵里的听毛细胞就像“小触角”,负责感知声音。但它数量有限,非常脆弱,一旦受损就无法再生,相当于“用一个少一个”。所以,保护听力,其实就是保护这些珍贵的“小触角”。而大家主观觉得“舒服”的音量,往往已经超过了耳朵的安全耐受范围——85分贝以下。长期在这种音量环境下,听毛细胞会慢慢损伤,导致噪声性听力下降,而这种损伤隐匿性很强,等发现时往往是不可逆的。

研究显示,在85分贝声音环境下(相当于电影院放映厅内)持续2小时,或100分贝(相当于演唱会现场)连续听15分钟,就可能对听毛细胞造成损伤。而120分贝(相当于爆竹声)只需听几分钟,就可能致暂时性听力下降。可见,即使是短时间高分贝噪声,也会对听毛细胞造成急性损伤。

余力生提醒,记住耳机使用准则,即“60-60原则”:耳机音量不超过最大音量的60%,连续佩戴时间不超过60分钟,且无论佩戴时间长短,都要控制耳机音量。佩戴耳机后,一定要让耳朵休息10~15分钟,以缓解听毛细胞的疲劳。另外,在地铁、公交等嘈杂环境中,优先选择降噪耳机,避免因环境嘈杂,盲目调大音量,加重听力损伤。

误区4:突发耳鸣、耳闷是“上火”

“耳朵突然嗡嗡响、发闷,以为是熬夜‘上火’了,忍一忍、喝两杯降火茶就会好”,这样的想法在生活中非常普遍,也是临床中很多人延误突发性耳聋治疗的主要原因。

“事实上,突发耳鸣、耳闷,绝对不是‘上火’那么简单,很可能是突发性耳聋(俗称耳中风)的早期信号。此外,也可能是脑血管意外的先兆,绝不能轻视。”余力生解释,这种疾病发病急、进展快,本质是耳部血管堵塞或痉挛,导致听毛细胞缺血缺氧。72小时内是治疗的黄金期——临床研究发现,突发耳聋发病24小时内就医,听力恢复概

率可达70%~80%,超过72小时,恢复概率不足30%,部分人甚至会终身失聪。因此,突发耳鸣、耳闷,哪怕只有一瞬间,也不要忽视,尤其是长期熬夜、高压、劳累的人群,一旦出现症状要立即就医,切勿自行服用降火药物,以免延误治疗。

误区5:老人听力下降是正常现象

许多人觉得,“人老了,听力自然会下降,耳背是常态,大声说话能听见就行,没必要去医院,也不用戴助听器”,这是最普遍的认知误区。

“事实上,听力下降从来不是老年常态,而是一种疾病信号。”余力生告诉记者,随着年龄增长,老人的耳道会变窄、鼓膜会变薄、听毛细胞会逐渐老化,这些确实会影响听力,但很多老人的听力下降,并不是单纯的老化导致的,而是由中耳炎、高血压、糖尿病并发症、耳垢栓塞、内耳微循环障碍等疾病引发的。这种情况下,通过及时科学地治疗,老人的听力是能够得到改善的。

误区6:耳道进水后可单脚跳

游泳、洗澡时,耳道不小心进水,很多人都会习惯性地单脚跳,或者用棉签伸进耳道吸水,觉得这样能快速把水排出来。其实,这两种常见的方法都不是最佳选择,甚至可能给耳朵带来隐患。

正确的排水方法是将头偏向进水一侧,轻轻牵拉耳廓,让水自然流出;也可以用干净的毛巾或棉签,轻轻擦拭外耳道外侧的水分,切勿伸进耳道深处;如果进水后,耳朵持续发闷、不适,可能是水引发了耳道炎症,或耳垢遇水膨胀堵塞了耳道,此时应及时就医求助。余力生强调,日常应尽量保持耳道干燥,为避免游泳、洗澡时耳朵进水,可佩戴专业防水耳塞。

(据《光明日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

应付账款清理公告

为开展应付账款集中清理工作,内蒙古医科大学附属医院核查发现部分合作供应商已完成注销(吊销)且预留联系方式失效,现对相关供应商进行公告,具体名单如下:

1. 福瑞大药房; 2. 通辽市洋源药业有限责任公司; 3. 内蒙古泰华药业有限公司; 4. 内蒙古金源源药业有限公司; 5. 内蒙古药材公司; 6. 呼和浩特市艾迪尔医疗器械有限责任公司; 7. 包头市康能科贸有限公司; 8. 呼和浩特市蒙尔法生物科技发展有限公司; 9. 内蒙古华逸医疗器械有限责任公司

请上述供应商相关权利义务人自本公告发布之日起10个工作日内,主动与我院联系,洽谈办理应付账款清理相关事宜。逾期仍未与我院取得联系的,我院作为债务人已经穷尽手段仍无法联系到债权人,届时我院将按照国家相关法律法规及财务管理制度规定流程处理,同时不再承担逾期付款的违约责任。

联系人: 杨伟、李荣杰,联系电话: 15548355686、18047140753,地址: 内蒙古呼和浩特市回民区通顺街1号
内蒙古医科大学附属医院 2026年2月25日

寻亲公告

杨春枝于2019年8月1日在呼和浩特市玉泉区小黑河河边捡到一名女婴(用薄被包裹),现用名杨晓轩,请孩子亲生父母或其他监护人或知情人员持有效证件与杨春枝联系,公告之日起60日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话17034879990。

解除公证委托声明

本人胡永厚,现声明撤销2011年11月28日内蒙古自治区公证处《公证书》[(2011)内证民字第1555号]公证中对董立波的全部委托授权,其后行为与本人无关,特此声明。
声明人:胡永厚,2026年3月3日

遗失声明

● 内蒙古时润商贸有限公司(统一社会信用代码: 91150291MAEFTHKM82) 遗失财务章(编号15029110044169),法定代表人: 刘兴瑶,性别: 女, 遗失出生医学证明,编号: O150146464, 声明作废

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址: 呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线: 地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

● 包头市飞翼广告传媒有限公司的财务专用章(编号1502990039367)和法人章(法人连明亮,编号1502990039369)遗失,声明作废。本人董诚身份证编号15012419910708011X,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲1号楼1单元1003室购房收据1张,收据编号188077,金额302909元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大绿洲房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。内蒙古雅盛科技有限公司(统一社会信用代码: 91150102318452429T)丢失财务章一枚,声明作废。内蒙古富蒙科技有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码: 91150102MADFQAWP17)声明作废

● 巴彦淖尔市利客来综合商店(统一社会信用代码: 92150802MA0N0JAH2G)的公章未按照国家规定备案并遗失,现声明作废。● 张文君遗失中华人民共和国道路运输经营许可证正本,车牌号: 蒙G93165(黄色),证号: 91150202MA13PW4N9W) 遗失公章一枚,声明作废。● 呼和浩特市众方电子有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码: 91150105MA0R0J345N, 声明作废。● 呼和浩特市瀚峰文化交流策划有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码: 91150105MA0QY0444W, 声明作废

● 包头市飞翼广告传媒有限公司的财务专用章(编号1502990039367)和法人章(法人连明亮,编号1502990039369)遗失,声明作废。本人董诚身份证编号15012419910708011X,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲1号楼1单元1003室购房收据1张,收据编号188077,金额302909元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大绿洲房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。内蒙古雅盛科技有限公司(统一社会信用代码: 91150102318452429T)丢失财务章一枚,声明作废。内蒙古富蒙科技有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码: 91150102MADFQAWP17)声明作废

● 巴彦淖尔市利客来综合商店(统一社会信用代码: 92150802MA0N0JAH2G)的公章未按照国家规定备案并遗失,现声明作废。● 张文君遗失中华人民共和国道路运输经营许可证正本,车牌号: 蒙G93165(黄色),证号: 91150202MA13PW4N9W) 遗失公章一枚,声明作废。● 呼和浩特市众方电子有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码: 91150105MA0R0J345N, 声明作废。● 呼和浩特市瀚峰文化交流策划有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码: 91150105MA0QY0444W, 声明作废