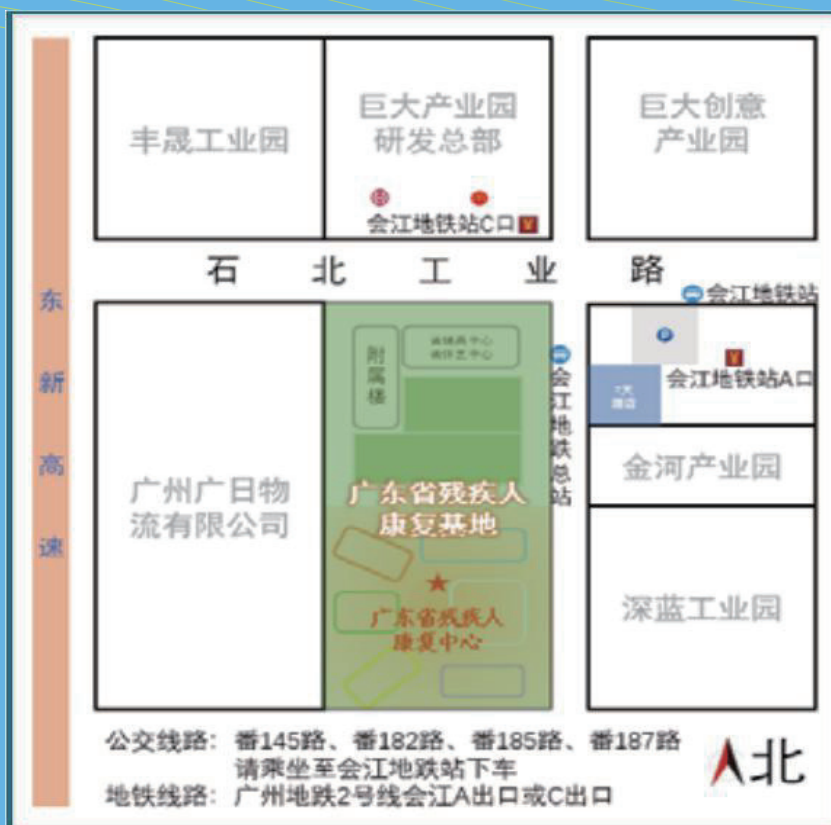


广东省残疾人康复中心

地址：广东省广州市番禺区大石街石北大道17号

地址示意图



第二十二次全国爱耳日

(广东省宣传资料)



人人享有听力健康

广东省残疾人康复中心简介

广东省残疾人康复中心(广东省残疾儿童康复教育中心)成立于1986年8月,是省政府批准成立的康复机构,为广东省残疾人联合会所属处级公益一类事业单位。

中心是集听障、智障、孤独症、脑瘫、视障儿童康复教育、训练,听力诊断检查、助听器验配服务、人工耳蜗调试服务以及残疾预防、残疾评估和成人康复服务等于一体的康复教育机构,同时承担全省康复教育技术人才培养、康复机构规范化建设、社区康复指导、康复科学技术研究和残疾预防技术指导的工作职能,是全省残疾儿童康复教育技术资源中心,也是全省残疾人康复服务工作示范窗口。其中,听障儿童和脑瘫儿童康复教育技术和水平位于全国前列,分别被指定为全国听力语言康复区域中心和全国脑瘫儿童引导式教育培训基地、资格认证考试试点机构。

中心占地面积约20000平方米,使用面积约34000平方米,共设有6栋康复大楼,分别为听障儿童康复大楼、脑瘫儿童康复大楼、孤独症儿童康复大楼、智障儿童康复大楼、视障儿童康复大楼及综合服务大楼。中心新址吸收了国际国内残疾儿童康复教育优秀建筑成果设计,结合残疾儿童的身心特点,每栋楼都具有符合其教育康复特点的功能,为残疾幼儿提供一个卫生、安全、舒适、健康、康复的成长环境。中心发展定位为全省残疾儿童康复教育示范中心、康复技术资源中心、康复业务管理指导中心、康复人才培训中心、康复教育模式科研中心。

作为省级中心,在大力发展康复教育服务的同时,还将重点完善五类残疾儿童康复教育模式,探索家庭康复指导工作模式,加强全省基层康复机构规范化行业化管理,以辐射带动为导向,持续打造中心业务品牌。将省中心逐步建设成为集康复服务、人才培养、技术指导、业务管理、研究开发、学术交流、资源信息和宣传普及等功能于一体的示范性、公益性、服务性的现代化康复教育研究中心和资源中心。

前言

听觉是人类感知世界,学习言语、语言、阅读、发展认知能力的最有效途径,对人们的生活、学习、工作、社交起着至关重要的作用。

听觉系统是对声音收集、传导、处理、综合的感觉系统,人的听觉系统包括外耳、中耳、内耳、听觉传导通路和听觉中枢,听觉系统中任一部位因药物、环境、噪声、遗传、疾病等因素受到损害,都有可能引起听力障碍,其一旦发生,对学习、工作、生活及精神造成极大的影响;因此,了解听力保健常识,有效的听力保健措施,对预防耳病的发生,保持正常的听力,使我们享受在一个美妙动听的有声世界里,具有重要的意义。

2021年3月3日爱耳日,与您携手共同关注!

“健康中国”战略的核心理念是什么？

健康是人民最具普遍意义的美好生活需要，而疾病医疗、食品安全、生态环境污染等则是民生突出的后顾之忧。2016年10月，中共中央、国务院印发《健康中国“2030”规划纲要》，党的十九大报告更是将实施健康中国战略纳入国家发展的基本方略：从健康影响因素的广泛性、社会性、整体性出发，强调树立“大卫生、大健康”理念，即努力全方位、全周期保障人民健康，体现了一种主动健康的新健康观。新健康观强调把健康融入所有政策，推动“以治病为中心”向“以人民健康为中心”的转变，将健康作为制定实施各项公共政策的重要考量，力求将各种健康危害因素降到最低。

听力健康是人民健康的重要内容之一，听力障碍严重影响人民生活质量。

如何实现听力健康

听力健康是人的一种状态、一种品质，也是一种能力；它包括听力生理健康、听力心理健康和良好的有声社会适应能力。听力主动健康就是主动获得持续的、健康的听觉能力、拥有健康完美的有声生活品质和良好的有声社会适应能力。

提升自身听力健康素养，是个人实现听力主动健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。所谓听力健康素养，是指一个人有能力获取和理解基本的听力健康信息和服务，并做出正确的判断和决定，以主动维持并促进自己的听力健康。提升听力健康素养需要做到：①

学习必要的听力健康医学知识，定期进行听力健康体检，了解自己的听力健康情况；② 掌握必要的听力健康保健常识，规避不利因素对自身听力可能造成的损害；③ 如果感觉听力出现异常，及时就医接受科学而专业的听力学诊断，不要轻信“神医神药”；④ 听力异常确诊后，谨遵医嘱，积极配合规范治疗和康复；⑤ 学习掌握自主康复技巧，持续坚持听觉能力训练；⑥ 改变生活方式，调整身心，持之以恒接受并进行自我听力健康管理。

哪些人群具有听力障碍高风险？

- 有家族性耳聋病史者
- 曾有过其他耳病史，如中耳炎、梅尼埃病
- 长期暴露于噪声环境中
- 有耳毒性药物应用史
- 患有慢性系统性疾病，如高血压、高血脂、糖尿病
- 有不良嗜好，如吸烟、饮酒
- 长期精神压力过大



听力健康人群的听力保健

一、儿童篇

1.做好新生儿听力筛查。

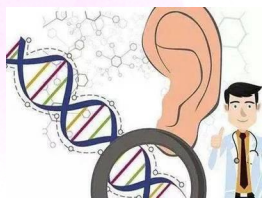
自 21 世纪初，我国已逐渐开展了的 0-6 岁儿童的听力筛查工作，对新生儿在出生时和 42 天进行听力筛查，未通过筛查的新生儿，经过进一步详细的检查，以确保听力障碍的婴儿在 3



个月内的被发现。对于通过筛查的新生儿，也应在 6 个月，1 岁，2 岁，3 岁，4 岁，5 岁，6 岁各进行一次听力筛查，以及时发现听功能异常。

2.注重耳聋基因检测。

对于有耳聋家族史的孩子，应进行耳聋基因的检测，以便发现耳聋基因，及时采取针对性预防和治疗措施，如携带 PDS 基因的孩子，需避免头部碰撞、不宜参加剧烈体育活动或用力吹奏乐器、用力擤鼻等；



携带药物性耳聋基因的孩子，禁止使用氨基糖苷类抗生素，如庆大霉素、链霉素、阿米卡星等。

3.加强锻炼、增加机体抵抗力。

①防止中耳炎导致传导性耳聋。中耳感染是儿童期听力障碍的主要病因，由于儿童独特的解剖特点，

咽鼓管短、平、宽，细菌病毒容易侵入导致中耳炎，反复发作可造成听力障碍，进而影响语言发育，因此预防感冒、避免平躺喂奶或呛奶，洗澡或游泳时防止呛水和耳道进水等，可减少中耳炎的发生；②加强体质锻炼、减少脑膜炎及流行性腮腺炎等病毒感染导致的感音神经性聋。

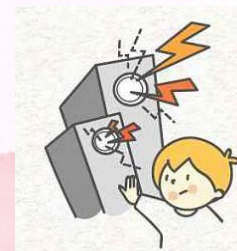


4.禁用耳毒性药物。

尤其是对于有家族史和肾功能障碍的患儿，因病情需使用该类药物时，必须严格观察有无耳鸣、眩晕、听力下降等中毒症状，如有以上症状及时停药及采取治疗手段。

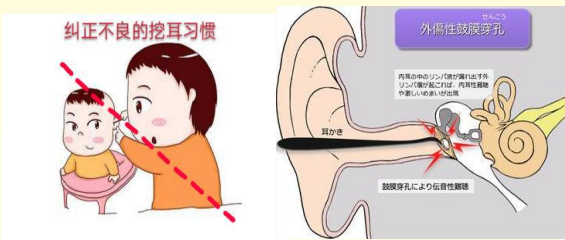
5.避免接触噪声。

对于儿童应避免长时间使用有音响功能的电子产品，防止各类娱乐性噪声所导致的听力损伤。



6.纠正挖耳的不良习惯。

家长自行给儿童挖耳容易碰伤耳道，还可能弄伤鼓膜。



7.预防意外伤害。教育儿

童在玩耍时不要将珠子、豆类、果核、纸皮等异物塞入耳道。如果不慎入耳应让孩子将脑袋倾斜，促使异物依靠重力掉出来。如不行，马上带孩子到医院就诊。



二、青少年篇

1.乘坐公交时避免长时间听耳机。在乘坐公交工具等嘈杂环境中，很多人会不由自主调高手机耳机音量盖过噪音，长此以往会对听力造成严重损害。如每天使用耳机2小时，使用时声音超过60分贝，持续3个月就可能

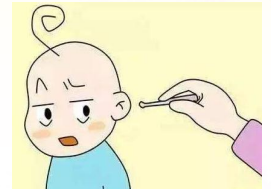


使用耳机不要超过60分钟，最好用耳罩式耳机，而不用插入式耳机。尽量在安静的环境下使用，避免音量过大。

2.避免长时间“煲电话粥”。电话、手机等是现代生活中人们不可缺的沟通工具，许多年轻人喜欢“煲电话粥”，一打就是几个小时，频频接听或长时接听电话，是损失听力的一个有害途径。专家建议，打手机应长话短说，一次最好不要超过3分钟，此外，免提对耳朵伤害最小。



3.勿用硬物掏耳朵。耵聍是耳道皮肤正常分泌物结合皮屑等形成的。耳道内有少许耵聍是正常的生理现象，我们吃饭、说话时可自动将其排出。有人习惯掏耳朵，反而容易让细菌进入耳道，增加感染的可能性。经常用硬物掏耳朵，容易碰伤耳道，还可能弄伤鼓膜。用棉棒、火柴棒等掏耳朵，将火柴头或棉绒遗漏在耳朵里，对耳朵也会造成伤害。



4.避免经常泡吧、去KTV。研究表明，37%的听力残疾与噪声损害密切相关，噪音会缓慢损伤人的听力。应尽量控制去酒吧、KTV等音量较大娱乐场所的次数和时间。特别提醒：感冒或过于疲劳的人群尽量不要去噪声较大的场合，此时免疫力弱，如果再遭到高分贝噪音袭击，可能导致突发性耳聋。

三、老年人篇

5.避免身体过度疲倦、压力过大、长期负面情绪。



耳朵是最敏感的器官，情绪高度紧张时，血管收缩导致缺血缺氧，发生耳聋。有数据表明现在突发性耳聋以 25-40 岁的年轻人人居多，主要和年轻人精神压力过大、生活作息不规律等有关。患者在刚开始时，可能只感觉到耳鸣，出现“嗡嗡”声，感觉到声音遥远，然后突然听不到声者。

6.避免用力擤鼻涕、吸鼻涕。

用力吸鼻涕或擤鼻涕，容易引发分泌性中耳炎。医生表示，用力擤鼻涕，鼻涕从气道跑到别的地方，直接使耳内压力改变，可能会将部分鼻涕挤入鼻窦引起鼻窦炎，也可能使鼻涕挤入泪管引起眼结膜感染，甚至挤入咽鼓管引起中耳炎。



7.游泳时要避免脏水进入耳朵。

游泳时最好戴上耳塞防止水道进水，一旦进水可侧头单腿跳数次，水将自动流出，再用干净的医用棉花擦干耳道即可。



1.保持乐观平和的精神状态

乐观平和的精神状态非常重要。当情绪激动或着急时，人体肾上腺素分泌增加，可致内耳小动脉血管发生痉挛，小血管内血流缓慢，造成内耳供血不足，严重者可导致突发性耳聋。



2.合理膳食，养成良好生活习惯

要调整饮食结构，切忌长期食用高脂肪、高盐、低纤维素类食物，不要暴饮暴食，应戒烟、少饮酒。多食含锌、铁、钙丰富的食物，避免微量元素缺乏，有助于改善内耳血液循环，营养耳蜗内的毛细胞。



健康饮食金字塔

3.经常按摩耳朵促进血液循环

老年人宜经常在睡觉前或早上起来前对耳朵进行按摩，可捏耳廓、耳垂，按风池穴位，或双手拇指徐徐渐进将耳屏压入外耳道后突然松开，进行鼓膜按摩。每天做 20 次，对耳朵有保健作用。



4.积极治疗高血压、高血脂及糖尿病

积极治疗高血压、高血脂和糖尿病，可改善内耳微循环，预防钙盐沉积、脂沉积和纤维增生，对延缓老年人听力减退非常重要。

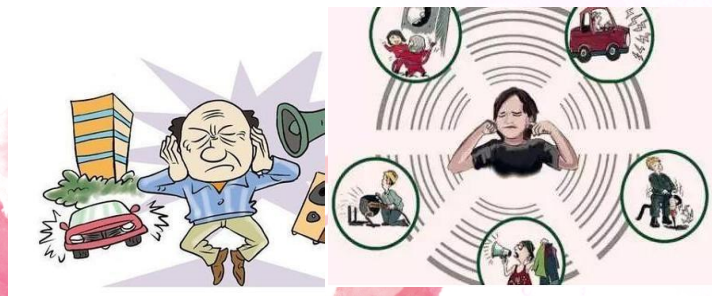
5.禁用耳毒性药物

老年人对耳毒性药物与儿童有同样的易感性，所以给老年人用药时也要小心，用药前应仔细阅读药品说明书或询问医生是否对耳有毒性。



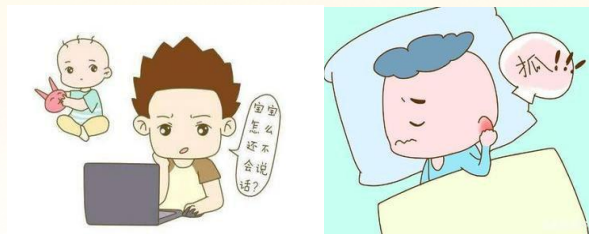
6.远离噪声

噪声是低频声音，长时间接触噪声可导致听力损伤。1980年《中华人民共和国工业企业噪声卫生标准》规定 ≤ 85 dB (A)。国家允许工作环境噪声强度与时间： 88 dB (A) ≤ 4 小时； 91 dB (A) ≤ 2 小时； 94 dB (A) ≤ 1 小时。噪声主要损害人的高频听力，高频和言语理解清晰度有关系，所以噪音导致的高频听力损害会造成老年人听不懂别人说话。



怎样早期发现儿童听力损失

定期进行儿童听力筛查，对早期发现听力损失至关重要。目前，国内儿童听力筛查的年龄为 0—6 岁，其中 6、12、24 和 36 个月龄为重点年龄。如果发现孩子有拍打、抓耳部等动作，或有耳痒、耳流脓等症状，或对声音反应迟钝、语言发育迟缓等表现，最好尽快到医院检查听力；耳鸣可伴随听力下降出现，若孩子主诉“耳朵嗡嗡响”，家长应予以重视。



成人如何早期发现听力损失

成人可以通过在生活中自我检查初步判断自己的听力是否正常：

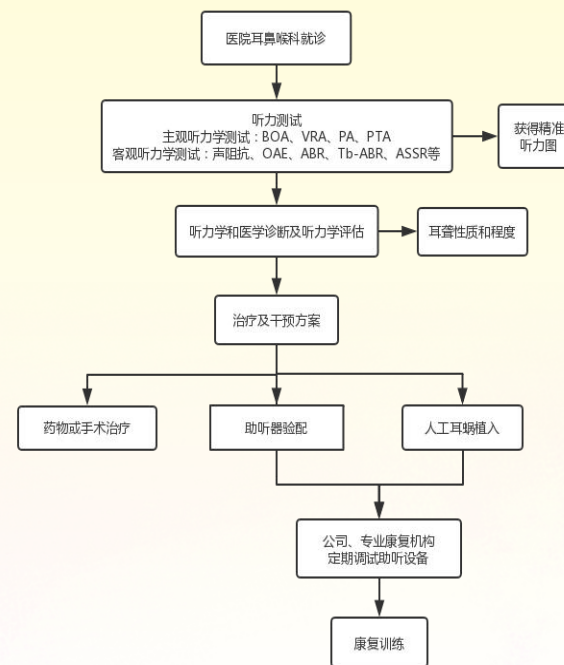
- 听不见 / 听不清楚频率较高的声音，如门铃声、电话铃声、女性或小孩的说话声、用指甲刮玻璃的声音等。
- 在公共场所交谈或聆听有困难，如在餐厅、音乐厅或超市里。
- 常觉得其他人说话喃喃、咬字不清。



- 常要别人重复说话才能明白。
- 家人常抱怨您将电视机或收音机音量调得太大。
- 接听电话时常听不清对方说的话。
- 常听不见别人在背后喊您。
- 在开会或小组讨论时难以跟上别人说的话。



如果上述情况有多条同时且持续出现，就要引起重视，尽快到专业机构进行听力检测，明确听力受损情况，并及时采取干预措施。



发现听力问题该怎么办

首先要确定听力障碍的程度、性质、病因，对于无法通过药物或手术治疗恢复听力的患者，需尽快选择合适的助听设备及时进行听力康复，这是实现成功听觉康复的前提。一般情况下，不能恢复的中度以上听力损失患者应首选助听器进行听力补偿，还可借助相关的辅听设备，实现更好地聆听与交流；助听器无法获得满意的补偿效果时可考虑植入人工耳蜗进行听力重建，从而达到提高生活质量、正常参与社会活动的目的。



为什么要进行听觉言语康复训练

1. 儿童时期正常听觉的发展和作用

新生儿在生后 3-7 天，听觉敏锐度即有大幅度提高，不仅能分辨母亲与他人的声音，还能区分声音的高低。到了 2-3 月龄，婴儿已经能辨别不同的语音并对此产生不同的反应，比如，在听到柔和、悦耳的声音时会面露笑容，在听到刺耳的声音时会全身乱动烦躁不安。4-5 月龄的婴儿能够分辨熟悉和不熟

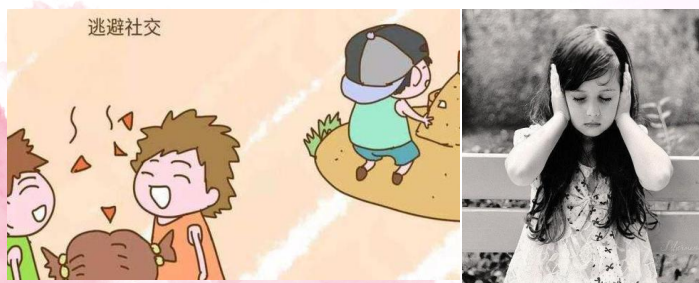


悉的声音,在小儿的耳后摇铃,他能够转过头寻找声源。6-7月龄时,婴儿已能区别父母的声音,在听到别人叫自己名字时会回应,还能对发声的玩具感兴趣,能够模仿声音。8-9月龄宝宝能够理解简单的语言,能逐渐听懂几个字,包括家里成员的称呼。10-12月龄宝宝能够随着音乐摆手,并能寻找视野以外的声音。在听到大人的指令后能够指出自己的五官,如眼睛、耳朵、鼻子等。1岁半时,幼儿开始区别不同的声响,如犬吠声与汽车喇叭声。到2岁时,幼儿可精确区别不同的声响度。

由此可见,儿童时期的正常听觉功能在促进儿童产生言语,学习与人交流和探索自身及外部世界中的重要性。没有正常的听觉,将对儿童发展产生严重的不良影响。

2.听力障碍对儿童的不良影响

听力障碍阻断了大脑接受言语刺激的途径,影响脑功能的正常发育,这不仅会限制儿童言语、语言能力的发展,造成言语障碍,认知障碍和交流障碍,影响儿童与他人交流,造成孤立、抑郁等情绪障碍,继而影响儿童发展个性和接受教育,导致儿童难以学习知识和语言,影响儿童社会性发展和长大后的就业机会等等。具体表现为:



①**言语障碍**:发音不清;音量不当,音色或音质不好;语调、声调不准或缺乏;语流不畅或语速不当。



②**语言问题**:词汇量少且进步缓慢;词理解困难;语句长度短;语法结构简单,语法错误多;不遵守交流规则;重复话语,不能变换表述方式。

③**认知问题**:可能存在抽象思维落后和视觉记忆能力较差。

④**个性、社会性问题**:脾气倔强,好冲动,易怒;注意力缺陷,好奇心过强;独立性差,缺乏主见,易受暗示而改变自己的主意;社交范围狭窄,不愿意主动接触社会;社会适应能力差。



3.听障儿童接受康复训练的重要性

听障儿童康复是通过采取医学、教育等综合措施，帮助听障儿童补偿或重建听力，发展听觉、言语等交流能力，提高综合素质，实现全面发展的过程。近年来，众多研究表明对听障儿童进行早期康复干预，可改善言语、语言障碍，促进儿童回归正常社会生活。

①听障康复可以帮助听障儿童学习听、说，全面改善听障儿童认知功能、运动功能和个性发展，为听障儿童参与学校和社会活动建立基础。

②家长可在儿童听障康复中学习科学教养儿童的知识，给听障儿童创造更好的家庭生长环境。听障儿童的康复可以减轻听障儿童给家长的压力和家庭负面影响。

③听障儿童进行康复后，可以参与正常的社会生活，对社会经济发展具有巨大的效益，此外也对文明和谐社会的建设具有促进作用。

儿童就像初升的太阳，听力障碍不应成为限制儿童正常发展的绊脚石。如果能够得到及时治疗 and 康复训练，大多数听障孩子都能告别无声世界，学会说话，与健康的孩子一样，拥有美好的童年和少年时光。关注儿童听力健康、关爱听障儿童是社会每个健全人士应尽的责任。希望在社会和个人的共同努力下，每个听障儿童都可以尽早享受康复服务，恢复参与教育和社会生活的能力，实现心中的梦想。



助听设备维护保养

1.助听器的维护与保养

①防震

--助听器为精密仪器，应避免受到震动而造成的损坏。

②清洁

--要定期检查及清洁助听器、耳模、耳内耳垢，如果发现耳模导声管内有水汽，必须用吹气球将湿气祛除。

--要保持助听器干净，可用柔软的干布擦拭表面，切勿用水或清洁剂处理。

③干燥、防潮

--助听器及电池均应放于阴凉干燥的地方，不宜置于高温环境下或阳光直射的地方。

--助听器易受潮，沐浴、洗脸、洗澡之前、洗头或运动或流汗后都应将助听器取下。

--如助听器受潮，切勿使用吹风机将其吹干，过热的温度会损坏助听器。

--不戴时请将助听器放于干燥盒内，切记从助听器取出电池，减少电量消耗，同时查看是否有化学物外漏现象。



④安全

--需使用助听器专用电池（锌空电池），并且应将电池、干燥剂放置于小孩拿不到的地方，以防小孩误吞电池或干燥剂导致意外发生。

⑤正确佩戴

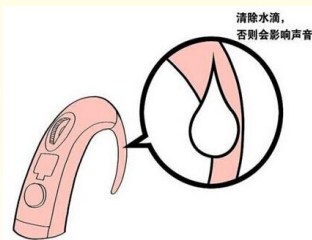
--检查耳管有无折损，耳管内有无水珠。

⑥其它

--避免将异物插入助听器内，以免造成严重损坏。

--助听器切勿与化学物品如发胶、香水及刮胡液等接触。

--如发现耳模导声管有硬化或破裂现象，产生啸叫，必须及时更换。



⑦正确使用助听器保养包

A.干燥盒 B.测电器 C.吹气球 D.监听耳机 E.刷子 F.气孔通杆



⑧如何保养耳模

--每天用干燥、柔软的布料把耳模擦净，并除去声孔内的污物。

--每周用肥皂水洗涤一次，去掉油垢。切记

不可用酒精擦洗，因为酒精可溶解耳模材料



用酒精擦洗后耳模表面会产生裂纹，以致影响密封。

--及时将耳模声孔内的水气、水珠甩掉，最好存放在有干燥剂的密封小盒内。

⑨在什么情况下需要更换耳模

--0至3岁的儿童，每3至6个月更换一次；3至6岁的儿童，每6至9个月更换一次；6岁以上的儿童每12个月更换一次；此外，遇到以下情况时，需要及时更换。

--听力损失加重，原来的耳模不密封。

--佩戴方法正确但仍感到疼痛或不适。

--耳模声孔内的污物无法去除，以至影响助听效果。

--有啸叫现象，说明耳模小了。

2.人工耳蜗的维护保养

①清洁、干燥、防潮

--植入部分：研究表明植入体的抗振、抗撞击能力很强，为保险起见，在日常生活中要防止植入部位重力直接撞击；及时治疗耳科和局部的感染。

--体外部分：言语处理器注意避免潮湿、静电；避免受重力或高处摔落；麦克风要注意防潮，每晚进行干燥。



听障儿童家庭可以从哪里获取救助信息？

2018年6月21日，国务院正式出台了《关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》。文件正式印发以来，我省高度重视，相继出台了本省的救助制度。如需详情了解救助政策，请登录以下的网址或公众号

①广东省残疾人联合会官网：<http://www.gddpf.org.cn/>

②广东省残疾人联合会公众号

③广东省残疾人康复中心官网：<http://www.gddprc.org.cn/Areas/index.aspx>

④助残热线：12385



②防静电

③头部避免外伤

④避免接触强磁场

- 乘飞机安检时应关闭言语处理器；
- 核磁共振检查及磁疗机。



⑤其它

- 不要在传输线圈上缠绕诸如毛线之类的东西，以避免造成传输信号的中断；
- 更换电池时，一定要先关闭言语处理器，再开启电池仓；
- 帮助人工耳蜗使用者取下外部部件前，应先关机；相反，开机前，应先帮助人工耳蜗使用者佩戴好每一个外部部件。

