

# 聽力保護



## 噪音型聽損是什麼？

無論時間長短，只要聲音過大，就有可能造成傷害。聲音達 85 分貝或更高（例如繁忙的交通）可能會破壞內耳的靈敏構造，因而導致噪音型聽損 (NIHL)。某些個人音樂播放器和頭戴式耳機傳導至耳內的聲音可達 105 分貝，很快就會造成傷害！

這類聽損有可能立即發現，也有可能是長時間慢慢造成的。噪音型聽損分為暫時性和永久性，可能影響單耳，也可能影響雙耳。聲音越大，越快對耳朵造成傷害。

## 哪些人是罹患 NIHL 的風險群？

兒童或青少年若參加或出席音樂會或體育賽事、經常搭乘 BART、聽個人音樂播放器時喜歡調高音量，或是使用電動工具或除草機，都可能成為罹患 NIHL 的風險群。若其他家人曾經罹患 NIHL，成為 NIHL 患者的風險也較高。

目前大約有 16% 的青少年 (12 到 19 歲) 已經因為在工作或從事休閒活動時接觸噪音而引發聽損問題！

## 如何預防 NIHL？

- 學習瞭解可能造成傷害的噪音，也將相關知識告訴孩子
- 做好隔音措施，使用個人音樂播放器時將耳塞或連接配件固定在頭戴式耳機上，藉此降低背景噪音
- 規定孩子在嘈雜、音量可能很大的環境下戴上護耳！耳套最適合 0-3 歲的兒童使用，因為泡棉或蠟製的耳塞都有引發窒息的危險。年紀較大的兒童和青少年可以選用特製耳塞，這種耳塞配備特殊的濾音器，可以讓配戴者聽見音樂和說話的聲音。
- 讓孩子定期接受聽力檢查，以便監控任何變化。

## 已經出現聽損問題的孩子怎麼辦？

即使孩子已經出現聽損問題，仍須做好聽力保護。他們仍然有聽力受損的風險，而且有時候風險是最高的！若孩子使用助聽器，可以放心地使用助聽器串流裝置聽音樂或任何傳入的聲音（請向聽力專家洽詢）。

## 白噪音製造機

白噪音製造機是放在嬰兒房幫助寶寶入睡的熱門商品。近期有一項研究 (<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/02/25/peds.2013-3617.full.pdf>) 顯示，市售標準型白噪音製造機規律發出的音量高於不傷害寶寶聽力的

建議音量，有些發出的音量甚至高於成人工作噪音接觸音量上限。使用白噪音製造機時請注意下列事項：1) 應調低播放音量；2) 放置位置盡量遠離嬰兒，切勿放在嬰兒床或嬰兒床圍欄內；以及 3) 不可長時間使用。

如需詳細資訊，請至 [www.noisyplanet.nidcd.nih.gov](http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov)