

第一批降噪耳机受害者已出现?

专家:损伤听力问题不在于耳机类型,长时间、大音量才是主要原因

潇湘晨报·晨视频记者张紫娟 报道

近日,“降噪耳机受害者出现”的话题引发网友讨论。有网友称自己经常使用耳机,并在地铁里开启降噪模式听歌导致听力受损;有网友表示,听力下降并非降噪耳机的原因,主要和使用时长、耳机音量有关。

对此,湖南中医药大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科副主任吴琪介绍,现在网络上降噪耳机损伤听力的说法越来越引起争论,其实在医学上来说不在于耳机类型,而在于使用方式:长时间、大音量才是导致听力损伤的主要原因。

那降噪耳机会导致我们长时间、大音量地感受声音吗?

吴琪介绍,降噪耳机的工作原理有两个。一是通过耳罩在耳郭周边形成一块类似隔音室一样的空间。二是通过捕捉环境噪音,通过芯片分析后发出与外界噪音相反的声波,即通过声波也是波互相抵消来消除噪音(这一点对于设备收集声音的精度和芯片分析能力的要求很高)。理论上,其在合理使用前提下反而对听力有一定保护作用,因为它无需刻意调大音量来掩盖杂音。

伤害听力的高风险因素其实是>80分贝的高音量与>40小时/周的长时间暴露两个条件的组合。随着音量增加,安全暴露时间急剧缩短(例如,100分贝的安全时间每周不足20分钟,120分贝可造成即时性损害)。而在嘈杂的地铁、马路边,为听清声音而不断提高的音量其实才是常见的高风险场景。

所以听力的真正杀手是“过大的音量”和“过长的使用时间”,与耳机类型(无论是降噪耳机、入耳式有线耳机、无线蓝牙耳机,还是骨传导耳机)无本质关系,损伤机制相同。简单来说,任何使耳朵长时间暴露于高音量下的行为都是危险的。

所以听力的真正杀手是“过大的音量”和“过长的使用时间”,与耳机类型(无论是降噪耳机、入耳式有线耳机、无线蓝牙耳机,还是骨传导耳机)无本质关系,损伤机制相同。简单来说,任何使耳朵长时间暴露于高音量下的行为都是危险的。



沉浸式戴耳机追剧,男子突发耳聋

2025年,春节假期,40岁的王田(化名)除了走亲戚、聚餐活动外,大部分时间都“窝”在家里,沉浸在佩戴耳机追剧和玩游戏的世界中,出现头晕耳鸣也没有重视。结果有天一觉醒来,王田突然发现自己的左耳完全听不见了。前往长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)就诊后,王田被确诊为“突发性耳聋”。

得知诊断结果,王田很疑惑:“我以往听力都正常,也没患过中耳炎一类的耳部疾患,怎么会突发耳聋呢?”

王田的耳聋并非单一因素所致,而

是多重不健康生活习惯相互叠加、共同作用的结果。王田长期患有糖尿病,且血糖控制情况一直不佳,这为他的身体健康埋下了隐患。春节期间,频繁地聚餐和大量无节制地饮酒进一步加剧了他的身体状况。此外,王田长时间宅在家中,沉迷于佩戴耳机追剧和玩游戏,长时间的耳机使用加上可能过高的音量,对耳朵造成了巨大的负担。同时,他还经常熬夜,作息完全颠倒,导致身体抵抗力显著下降。更为糟糕的是,他又遭遇了上呼吸道感染。一系列因素的叠加最终引发了突发性耳聋。

耳机不离身,一觉醒来左耳听不见

青年白领小周平日喜欢听音乐、看动漫。在办公室里,他一副耳机不离身,上下班途中,音乐更是最好伴侣。不久前,小周一觉醒来突然左耳听不见了,随即前往长沙市中医医院(长沙市第八医院)就诊,被确诊为突发性耳聋。

“随着现代社会的竞争压力加大,家庭负担加重,许多白领和企业家听力受损,主要表现在患上突发性耳聋和噪声性耳聋,小周便是典型的病例。”医生说,长期处于紧张状态、睡眠缺乏、休息少,是突发性耳聋的主要致病原因。

中耳炎仍长期戴耳机,他患上中耳胆脂瘤

18岁的张锦(化名)因右耳反复流脓、听力下降前往长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)就诊。医生接诊后发现,张锦右耳不适已久却未重视,直到耳部胀痛才到医院就诊。此时,已出现中耳骨质破坏,听力明显下降。经检查,张锦被确诊为右侧中耳胆脂瘤、慢性化脓性中耳炎。

医生在询问病史时注意到一个关键细节:尽管张锦中耳炎反复发作,他仍长时间佩戴耳机。耳机产生的噪音持续损伤耳朵,且未清洁的耳机成为细菌温床,不仅增加外耳道感染风险,更助推了中耳胆脂瘤的形成。

如何正确使用耳机

- 1.音量:不超过60分贝。
- 2.时长:单次连续使用不超过60分钟。
- 3.环境:尽量不在嘈杂场所使用。

- 4.禁忌:不要戴着耳机睡觉。
- 5.如需使用,可选择降噪耳机以降低背景噪音,而非调高音量。

以下症状表明听力可能受损

(如果发生以下症状一定要及时就医检查,完善听力相关检测)

- 1.出现持续性或间歇性的耳鸣(如嗡嗡声、蝉鸣声)。
- 2.感觉电视、手机等音量需求越来越大,并被他人抱怨声音过大。

3.在嘈杂环境(如餐厅、商场)中与

- 3.在嘈杂环境(如餐厅、商场)中与
- 4.感觉耳朵有堵塞、闷胀感,听人说话像隔了一层东西。
- 5.快速自测:可使用“电话”或“捻指”测试,比较双耳听力是否一致。

其他电子产品使用不当也可能影响健康

沉迷打手游,肘关节里长“珍珠”

二十来岁的阳云轩(化名)是一名深度手游爱好者,从高中时期就迷上了手游,因学习紧张玩得比较少,进入大学后,就彻底沉迷上了,经常吃过晚饭就开局,手肘弯曲、端着手机的姿势一坐就是六七个小时。参加工作后,为了冲排名,更是废寝忘食地“攻关”,每天玩手游的时间长达10小时。

然而,玩着玩着,他发现左肘关节肿胀,自己可摸到肘关节周围有多个肿块,肘关节也无法伸直以及弯曲。但一直没重视,直到最近症状加重,连穿衣服、洗澡都受影响,他才前往长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)运动医疗关节骨病科就诊,核磁检查发现肘关节内布满了大大小小的“珍珠”状颗粒,诊断为“滑膜软骨瘤病”,需住院接受手术。

医生提醒,现代人对手机的使用率很高,依赖程度也日渐加深,很多人喜欢用手机刷短视频、追剧、打手游,但长期固定一个姿势玩手机,会对肩颈、腰椎、肘关节都带来损害。如感觉到关节肿胀,活动受限,甚至可摸到肿块等问题,建议及时就医,明确病因,尽早治疗。

蹲厕玩手机,“肠子”掉出来

上厕所时玩手机,一蹲就是一整天(电视剧),是多少人的习惯?

中学生小宇(化名)就总爱上厕所时玩手机,且一蹲就是半个多小时。结果,他在“蹲坑”时遇到了个大麻烦。有一天下午,小宇照旧在厕所里待了很久,起身时突然感觉肛门处不对劲,用手一摸,竟然有一团“肉”掉了出来。小宇吓得大叫,父母赶来一看,发现孩子肛门外脱出了一段粉红色的、像“肠子”一样的东西,也慌了神,于是急忙带着小宇来到湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)肛肠二科就诊。经该科副主任医师王晓艳详细检查后,小宇被确诊为“直肠脱垂”。由于就诊及时,病情尚属早期,经医生专业复位和药物治疗后,小宇已明显好转,未留下后遗症。

王晓艳表示,如今像小宇这样因不良如厕习惯导致直肠脱垂的病例并不少见。随着电子产品的普及,不少人排便

时沉迷手机,导致如厕时间远远超过正常推荐的5至10分钟。超过15分钟甚至更久,持续腹压增大,极易引发直肠脱垂。

手机刷不停,“扳机指”找上他

每天对着键盘打字、频繁使用鼠标、长期刷手机,您是否存在过手指疼痛酸胀、屈伸困难甚至听到弹响声?

五旬的何平(化名)就因长期刷手机出现右手拇指疼痛伴无法伸直、活动受限三个月,而来到长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)手足显微外科就诊,完善检查后被诊断为拇长屈肌腱狭窄性腱鞘炎,俗称“扳机指”。

“扳机指”是怎么形成的?拇长屈肌腱是控制拇指弯曲的重要结构,其外部包裹的腱鞘如同“保护套”,减少肌腱滑动时的摩擦。当腱鞘因慢性劳损或炎症增厚时,肌腱通过狭窄的腱鞘时会受阻,导致疼痛、活动受限甚至弹响,严重时手指无法伸直,就会出现“扳机指”,也就是狭窄性腱鞘炎。

高强度敲代码,疼到端不稳咖啡

因为手的毛病,长沙程序员小李苦不堪言。原来,在持续高强度工作几个月后,他的小指下方开始隐隐作痛,尤其在深夜敲代码时,疼痛像小蚂蚁啃咬般钻心。小李在网络上搜索一番后,觉得自己应该是患上了“鼠标手”,也想过一些“自救”措施,但贴膏药、戴护腕都试过了,疼痛却越来越重,甚至连端咖啡杯都吃力,手腕还总发出“咔哒”的异响。

于是,小李来到湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤五科就诊,被确诊为TFCC损伤。原来,小李长期手腕尺侧受压导致了软骨撕裂,而小李差点当作普通的“鼠标手”治疗。

TFCC又称三角纤维软骨复合体,是位于手腕尺侧(小指侧)的一个精密复合结构,由软骨、韧带、肌腱共同组成,主要负责缓冲压力(如提重物、摔倒撑地)、维持稳定,保证手腕灵活、稳定地转动。长时间重复工作性损耗,如长时间使用鼠标键盘手腕尺侧持续受压或是需要频繁拧、提、擦的劳动者可能患上这种病。