

老年聽力障礙

聽覺在人與人之間的溝通上，扮演著舉足輕重的角色，聽力的好壞攸關生命安全，像在過馬路時，如果聽不清楚，就無法分辨車子行進的方向，此時馬路便有如「虎口」，令人寸步難行。

隨著年紀慢慢增長，聽力也會隨之退化，老化原本就是自然的趨勢，但為什麼有些人退化的速度快，而有些人退化的速度卻比較慢，醫界解讀為遺傳基因的影響，由於體質的差異，有些人活到九十歲還是耳聰目明，有些人過了五十歲就馬上聽不清楚。當然，外在的因素包括娛樂、職業與一般環境噪音、心臟血管疾病、糖尿病、耳毒性藥物、內耳病毒感染，也容易造成聽力上的障礙。

可以想像，當你總是聽不清楚對方的話，而毫無反應的情形發生幾次後，對方可能不太願意再交談溝通，如果是個性內向的人，就會因此變得比較孤僻，出現疏離及拒絕社交的情形，所以，許多老年人重聽以後常發生心理上的問題，如：疏離親友、拒絕社交、孤僻多疑、憂鬱壓抑、妄想易怒等等。

我們雖然不能阻止聽覺神經退化，但日常生活中多注意保養之道，還是維持聽力與及早發現聽障的不二法門。平日應如何保護耳朵呢？首先不要隨便掏耳朵，耳垢具有保護作用，可使耳朵不易受感染，一旦感染應及早就醫。平日應注意防治全身性疾病，如果有高血壓、糖尿病應定期服藥，如果高血壓及糖尿病控制得宜，聽力退化的情況可以明顯地減低，平常飲食應盡量正常，並配合適當的運動，以保持身體狀況良好。最後提醒大家如果有聽力障礙發生，應及早檢查及早治療。