

如何正确使用耳机避免听力损伤

▲ 广西河池东兰县人民医院 黄丽波

在现代生活中,耳机已成为许多人不可或缺的工具。然而,不正确的使用方法可能对听力造成严重损害。以下是一些保护听力的建议,帮助您在享受音乐和其他音频内容时,减少对耳朵的伤害。

很多人可能认为只有老年人才会出现听力损失的情况,但实际上,不重视保护耳朵的年轻人也可能会发生听力损失。尤其是在这个繁杂的世界里,许多人用耳机来打造一个属于自己的生活空间。虽然这样的生活方式很惬意,但如果不正确使用耳机,耳朵将会经受严峻的“考验”。那么,如何正确使用耳机才能保护听力呢?下面就来了解一下吧。

限制使用的时间

不论是什么声音,只要耳朵长期暴露在响亮的声音中,都会随着暴露时间的增加而出现损伤。为了保护听力,在使用耳机的过程中应注意休息。不间断地持续使用耳机会比间隔使用更具破坏性。不过在耳机音量较低的情况下,可适当延长耳机使用的时间,但在最大音量 60% 的情况下,建议每天使用耳机的时间应限制在 60 分钟以内。

限制耳机的音量

听力损害的一个重要原因是噪音。噪音引起的听力损伤分为急性和慢性两种情况。近距离、强噪音引起的是急性损伤,长期接触噪音则会导致慢性损伤。无论是其他的音响设备还是耳机,只要声音大于 85 分贝,都可能会造成永久性听力损失。所以在使用耳机时,音量最好不要超过最大音量的 60%。可以结合自身的实际情况,只要尽量将耳机的音量调低,保证自己能够听得清楚即可。以下是判断耳机音量是否过大的方法:

在戴耳机听音乐或看视频的同时与别人说话时,如果会不自觉地提高声音,那么就意味着耳机的音量过高,此时最好调低音量。

根据分贝检测耳机音量的大小。年轻人的听力更敏感,因此在使用耳机时特别需要注意调节音量。如果长时间使用耳机,音量最好控制在 60 分贝以下。

选择合适的耳机

选择合适的耳机同样可以保护听力。在选择耳机时,不仅要挑选音质好的耳机以减少对耳朵的损害,还要考虑耳朵空间内的大小以及头的大小。耳机有入耳式、挂耳式和

头戴式三种类型。头戴式耳机对耳道和耳膜的伤害较小,因此可以优先考虑。入耳式耳机靠着机体及耳塞对外耳道、耳屏及耳轮的作用力固定在耳朵上,戴久了可能会使外耳道产生胀感、酸痛感,并可能导致外耳道皮肤受损,甚至将耳屎或细微异物推入鼓膜内,造成外耳道感染。

不在嘈杂环境中使用

即使周围环境嘈杂,想要打造一个属于自己的空间,也不能在这种环境下使用耳机。一方面,嘈杂环境会加重耳朵的负担,造成听力损失;另一方面,会因为周围环境的影响下意识地将耳机音量调高,可能导致永久性听力损失。因此,在周围环境嘈杂的情况下,尽量不要使用耳机。如果必须使用,应选择降噪功能较好的耳机。

入睡时不戴耳机

有些人有听歌、小说或广播剧入睡的习惯,另一些人则因为周围环境杂乱而戴耳机以维持相对安静的环境入睡。但戴着耳机睡觉并不正确。一方面,熟睡状态下容易造成耳机压迫、损害耳廓;另一方面,长时间播放声音尤其是在睡着后忘记停止播放,会使

耳蜗毛细胞的供血受到影响,导致听力下降甚至丧失。为了保护听力和耳朵健康,入睡时建议尽量不要戴耳机。

无论使用什么类型的耳机,都要牢记“三个 60 原则”:耳机音量要低于最大音量的 60%,连续使用耳机不能超过 60 分钟,使用耳机时周围环境噪音不能超过 60 分贝。虽然通过这些方法可以降低耳机对听力的损害,但在日常生活和工作中还是要尽量减少使用耳机的频率。如果感觉有耳闷、耳鸣或听力下降的症状,要及时到医院检查。

如今,无论是在交通工具上、大街上,还是在人来人往的角落里,随时可以看到佩戴各种耳机的人们。但为了保护我们的听力,不能为了享受一时的宁静而导致听力受损。希望通过本文,您能学会如何正确使用耳机,保护自己的听力。

如今无论是在交通工具上,亦或者是在大街上,甚至是任何一个人来入往的角落里,都能够随时看到佩戴各种耳机的人们,不过我们不能为了享受一时的宁静,而导致我们的听力受损,所以为了保护我们的听力,那么就需要你认真地了解这篇文章,希望通过本文能够帮助到你。

聊聊腰椎间盘突出症那些事

▲ 北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心 祁芳震

腰椎间盘突出症在我们的生活中非常常见,反反复复发作,严重影响生活,降低了生活质量。我们对腰椎间盘突出症了解多少?

腰椎间盘突出症的原因

腰椎间盘突出退变 椎间盘是由中央部髓核和周围部纤维环组成。随着年龄的增长,纤维环和髓核的含水量逐渐下降,髓核弹性减弱,纤维环部分或全部断裂,髓核突出,从而出现腰椎间盘突出症。常见于老年人。

不良生活方式 长期伏案工作、弯腰劳动、劳累等,再加上像跷二郎腿、驼背等不正确的坐姿,长期反复刺激和压迫椎间盘,久而久之就容易导致椎间盘突出。常见于司机、教师、外科医生等。

先天性发育异常 由于腰椎发育异常,腰椎承受了异常应力,使整个脊柱不稳定,从而出现了腰椎间盘突出症的情况。常见于青少年。

外伤 可能是外力撞击、摔倒后,导致椎间盘损伤,从而出现腰椎间盘突出症。

妊娠 妊娠期间,腰椎的整个韧带处于松弛状态,加大了腰骶部承受的应力,椎间盘突出的风险也就增加了。

腰椎间盘突出症的症状

腰痛 腰部疼痛是腰椎间盘突出的典型症状,往往是首发症状。受凉、劳累、长期保持一个姿势等会加重疼痛,休息后可缓解。

坐骨神经痛 腰椎间盘突出症会引起下肢放射痛,起初是臀部疼痛,逐渐蔓延到大腿、小腿、足部。

下肢疼痛麻木 下肢疼痛时间长了,渐渐开始出现感觉异常,比如麻木、怕凉、沉

重感。

间歇性跛行 随着时间的推移,出现行走困难。当刚开始走路或者走了一段路后就会出现腰腿疼痛,无法行走,但蹲下或者休息后疼痛缓解或者消失,仍继续行走,疼痛再次出现,周而复始,交替出现。

腰椎间盘突出症的治疗

针灸治疗 针灸治疗以局部阿是穴和足太阳经穴为主,常用穴位为阿是穴、夹脊穴、环跳、委中、承山等。针刺能够舒筋通络,活血止痛,艾条灸局部可以温经散寒,从而改善腰椎间盘突出症的症状,达到治疗的目的。

推拿治疗 推拿治疗是以按压肾俞、大肠俞、殷门、昆仑等穴位等手法解除肌肉痉挛,从而治疗腰椎间盘突出症;用手法或器械进行骨盆牵引,拉宽椎间隙,降低椎间盘内压力,从而减轻症状;用腰部斜扳和旋转复位手法,调整关节紊乱,松解粘连。

习练中国传统运动功法 例如八段锦、太极拳、易筋经、五禽戏等。经常训练,可以调和阴阳,改善腰椎间盘突出症的临床症状。

其他疗法 治疗腰椎间盘突出症,除了针灸、推拿、传统运动功法外,还有中药内服、中药外敷、热敷、红外线、微波等,都能取得良好的效果。

经以上治疗方法治疗后,症状完全不能减轻,严重影响生活质量时,可以考虑手术治疗。手术包括传统开放手术和微创手术,相较传统开放手术,微创手术具有创伤小、手术时间短、恢复快等优势,更易患者接受。

腰椎间盘突出症是可以预防的,那么怎

么预防呢?这就要求我们要养成良好的生活习惯,降低腰椎间盘突出症的发生率。

避免久坐久站 就是坐上 30 min 左右要起来站一会,走一走,坐、走、站要交替。比如文案工作者,坐上 30 min 左右可以起来走一走,接杯水。

正确坐姿 选择合适的坐具,注意桌椅的高度。比如当坐到椅子上时,双脚要平放于地面,保持背部直立,大腿和小腿之间保持 90 度,肩部自然下沉,不要外撇或内扣。

注意保暖 特别是腰部保暖,避免受凉,冬天添加衣物,不能要风度不要温度;夏天不能贪凉,空调温度不要过低,避免直吹。

搬重物时要量力而行 避免搬过重物品。搬重物时姿势要正确,即要屈腿屈膝缓慢蹲下,做好准备后双手搬起物品。

得了腰椎间盘突出症该怎么做才能减轻症状,防止复发呢?这就要求我们要做到动静结合。

急性期要静,绝对卧床休息 1~2 周,仰卧或侧卧皆可,以舒适为度。减少腰部活动。床不能太软,最好睡硬板床。上下床姿势要正确,特别是下床姿势。下床时俯卧位,双上肢撑床,将重心慢慢的转移到床边,然后再下床。

缓解期要动,加强腰背肌力量训练。适度适量,循序渐进。常见的锻炼腰背部肌肉的方法如下:

飞燕式 就是模拟燕子飞行姿势,趴在床上,去枕,手背后,双腿并拢,腰部用力,同时将头胸部和双腿提起离开床面,使身体呈反弓型,坚持 3~5 s,放下,再重复。动作要缓慢,不能过急、过猛、过快。一般每次锻炼 20 ~ 50 次,每天一次,根

据自己的实际情况逐渐加量。当然了,如果锻炼完后,出现腰部疼痛、发僵等不适,应该适当减量或者直接停止锻炼。飞燕式锻炼腰背部肌肉。

拱桥式 去枕, 仰卧在床上,双腿弯曲,双脚平放床上,以双肩、双肘部和双脚这五点为支撑,使腹部及臀部向上弓起,保持平衡,维持 3~5 s,放松腰部,放下臀部休息 3~5 s 为一次,10 次为一组,每日做 1~2 组。

平板支撑 平板支撑法:俯卧,双肘弯曲支撑于地面,肩膀和肘关节与地面垂直,双脚并拢踩地,身体离开地面,躯干伸直,使头部、肩部、胯部和踝部都在同一平面上,注意腰部不要向下沉,臀部不要向上顶,呼吸均匀。坚持 30 s 放下,再起,每天做 5 组,根据身体实际情况增减。

其他方法 如倒行、游泳。倒行要在开阔平坦的地方,缓慢后腿行走,要注意路面情况,防止跌倒。游泳时,水中有一定的浮力,可以使腰椎处于伸展状态,使腰部、背部肌肉得到充分锻炼,改善腰椎间盘突出症的临床症状。

