

# 「蛤？你說什麼？」 保護聽力 現在開始

陳小姐喜歡戴上耳機聽音樂放鬆心情，近幾個月卻發現自己會聽不清楚對方講什麼，常常都需要請對方再重複一次，只好到醫院尋求幫助。

聽力受損並不只是「聽不到」，其實是「聽不清楚講什麼」，也就是雖然聽到了聲音，但處理複雜訊號的聽神經纖維沒辦法正確傳遞，處於聽不清楚人家說話的困擾。人的聽力神經一旦受損或退化，通常是無法恢復的。因此，保護耳朵和聽力就顯得非常重要。

## 噪音危害 聲音大小對人體影響

在 70 分貝的環境下，人就會覺得心情煩躁、神經緊張、無法專心。

長期處在 85 分貝以上的噪音環境，可能會使聽力受損。

50分貝  
一般談話

75-90分貝  
交通噪音

90-120分貝  
工地、飛機引擎聲



## 早期聽力損失症狀

聽力的衰退過程其實很緩慢，但在早期還是有些徵兆可以加以注意：

### ✓ 聽不清楚：

- 常被人提醒您的說話過於大聲
- 經常請對方重複談話的內容
- 常聽不清楚電話中的交談聲音
- 對方的談話聽起來很吃力

### ✓ 耳鳴：

- 下班後耳朵仍有嗡嗡聲，導致影響生活

## 噪音工作環境如何預防聽力傷害

工作環境噪音 85 分貝以上應有相關保護措施：

- 噪音監測及暴露評估
- 員工教育訓練
- 減少暴露在噪音作業下的時間
- 定期健康檢查：聽力檢查與追蹤
- 正確佩戴個人防護具(如耳塞、耳罩)

## 平日如何預防聽力傷害



適當地調整音量，不要超過最大音量的 60%，連續聽半小時就休息一下，如打電話、聽音樂等



減少去音量過大的娛樂場所，如：KTV、電影院



充分的休息、規律的飲食和運動



如有發現聽力降低，至就醫進一步檢查，並遵照醫師指示追蹤  
必要時，提早配戴助聽器，延緩腦部神經退化，降低失智風險

其他語言版本請掃QR code

Please scan the QR code for other languages.



長安東 內兒診所  
聯合診所  
Internal Medicine Department