

# 聽力保健可以這樣做

## 預防外耳炎

游泳下水前使用**防水耳塞**，如有水灌入耳道，可使耳口朝下，單足跳躍，使積水流出。**不要隨便掏耳朵**耳垢具有**保護耳朵及殺菌**的作用，不需經常清理，若是過度清潔，容易造成**發炎及受傷**，除非耳垢過多影響聽覺才需要清除。建議兒童與年長者到**耳鼻喉科**請醫師幫忙清除耳垢。

## 養成良好的飲食與生活習慣

飲食攝取含**鋅、鎂、鐵、鈣**的食物，補充身體所需微量元素，生活避免過度疲累或熬夜，配合適當的**運動**，保持良好的身體狀況，可**促進血液循環與減緩聽力退化**。

## 戒菸忌酒與避免情緒激動

過多的菸、酒可能導致**血管病變**，情緒激動或壓力過大，易造成**全身血壓上升**，容易對**心臟血管**造成傷害，使**血液循環變差**，進而**影響聽力**。

## 慢性病控制

如有**高血壓、糖尿病**應定期服藥，適當控制可**減緩聽力退化**的情況。如果本身有聽損情況，應提醒醫生注意用藥不含**耳毒性藥物**。

## 注意用藥

如果本身有聽損情況，應提醒醫生注意用藥不含**耳毒性藥物**。

## 遠離噪音

盡量遠離噪音，尤其是連串的爆竹聲或發出巨大音量的機器聲。若工作暴露在噪音環境，請配戴防護用具（如耳塞、耳罩），以減少噪音傷害。

## 避免長時間使用耳機

使用耳機時，每隔20分鐘就應讓耳朵休息一下。吵雜環境下(搭捷運或公車)盡量不要帶耳機聽音樂看影片，耳機音量會不知不覺調大聲，易傷害聽力。

## 發現異狀應立即就醫

發現耳朵疼痛、癢、流膿、耳鳴、聽力衰退，應盡早接受耳科醫師檢查，及早做適當的處理。

## 定期聽力檢查

定期追蹤聽力，若出現變化，也能盡早發現與處理。