



世界華文 媒體集團

醫識力

讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: seasily@sinchew.com.my

03-7965 8586 (每週一至週五 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 良醫

耳鼻喉科

# 年輕人

## 慎用耳機

## 永久性聽損

## 避免

“在當今的數碼時代，智慧型手機、平板電腦和耳機等個人設備的廣泛使用，尤其是在兒童和青年，引起了人們對噪音性聽力損失 (Noise-Induced Hearing Loss, NIHL) 的擔憂。

美國最近的一項研究發現，當今17%的青少年表現出NIHL的跡象。全球約有11億名青少年和年輕人受到NIHL的影響，主要是由於耳機和音樂播放器設備的使用，因此，預防也變得至關重要。

說到聽力損失，它主要有兩種類型，傳導性聽力損失和感音神經性聽力損失。傳導性聽力損失通常是由影響耳朵的疾病（例如液體積聚或耳垢積聚）引起的，一般是可治療的。

然而，感音神經性聽力損失會影響神經細胞，通常是由暴露在巨大噪音中引起的，是永久性、雙側且不可逆轉的。這包括噪音引起的聽力損失，其中個人設備、音樂會和其他來源的高頻暴露會損害內耳的神經細胞，導致聽力損失。

### 全球4.66億人 殘疾聽損

根據世界衛生組織，在2020年，全球約有4億6600萬人患有殘疾性聽力損失，預

計到2050年這一數字將幾乎翻倍，但其實有高達60%的病例是可以預防的。

過去，噪音引起的聽力損失主要與工業噪音暴露有關。然而，隨著智慧型手機和耳機等個人設備的普及，噪音引起的聽力損失在兒童和年輕人中變得越來越普遍。更糟糕的是，這種類型的聽力損失是永久性且不可逆轉的。

兒童聽力損失的早期徵兆和症狀往往容易被忽視，但家長應該注意這些早期徵兆。這些常見的指標是，如果孩子經常以高音量聽電視或其他電子設備，他們也可能在學校遇到困難，例如難以遵循指示、學業落后以及詞彙量增長停滯。

### 使用耳塞防噪音

言語和語言發育遲緩也可能是一個嚴重的危險信號，因為兒童可能難以清晰表達或理解他人。許多父母可能沒有意識到噪音引起的聽力損失可能是問題所在，因此進行聽力測

試並去看專家或兒科醫生是必要的，這也是極為重要的。

對於噪音引起的聽力損失，關鍵是預防。家長在監控兒童個人設備使用情況和限制接觸噪音方面發揮著至關重要的作用。在治療期間休息，並考慮使用耳塞，或在嘈雜環境中的兒童提供噪音防護裝備。

### 30分鐘聽測可確診

當我們長時間暴露在70分貝 (dB) 以上可造成聽力損失，所以，為避免聽力損失或損傷，建議聆聽或保持中等音量，不要持續使用耳機的時間太久。突發性巨大噪音也可能導致聽力立即喪失，例如爆炸聲，這些聲音可超過110分貝。

當患者有初期的聽力損失

【醫句話】

2020年，全球約有4億6600萬人患有殘疾性聽力損失，其中高達60%的病例是可以預防的。最令人擔憂的發現是，大部分年輕人的聽力損失是由於使用耳機和音樂播放器設備所導致的，更為糟糕的是，這種類型的聽力損失是永久性且不可逆轉的。

### 限制使用耳機 最多1小時

接觸耳機的時間越少越好，父母可能沒有意識到，讓青少年使用耳機超過80分鐘，聽力損失的風險是使用耳機時間少於80分鐘的人的4.7倍。一種可能的方法是設置計時器，並允許孩子使用耳機控制於在30分鐘到1小時的時間內，以幫助預防此類聽力損失的風險。

早期干預和定期做聽力檢測是非常重要的，拖延治療太久才解決聽力損失可能會導致不可逆轉的損害。事實上，許多人在尋求幫助時已經喪失了高達50%的聽力。

在治療方面，即針對中度至重度聽力損失者的人工耳蝸或使用助聽器。助聽器有助於放大聲音，幫助他們聽得更好，但這需要聽力學家進行調整。由於聲音調適，佩戴次數多有助於大腦更好地適應助聽器。

### 鼓勵閱讀及聽故事

兒童聽力損失的早期徵兆和症狀往往容易被忽視，但家長應該注意一些早期徵兆。父母應助孩子最大程度地降低噪音引起的聽力損失的風險，幫助預防聽力損失的風險，其中包括：

- 從小限制個人設備的使用，例如將耳機作為完成任務或家庭作業後的‘獎賞’，可以幫助灌輸健康的習慣，強調設備使用的質量而不是數量。

- 鼓勵孩子進行閱讀和聽故事等活動，而不是觀看視頻或電視屏幕，這有助於他們的發育。因為在噪音環境中的語音識別能力與認知能力有關，工作記憶和閱讀範圍比一般能力測量更有效。

- 鼓勵沒有個人設備的時間，特別是在用餐時間或空閒時間，以促進有意義的互動並減少對螢幕和設備的依賴。

早期介入和定期篩檢對於及時發現和解決聽力問題至關重要，確保年輕一代獲得更好的生活品質。



## 手術中放射治療 提升癌症治療效果

衛生福利部南投醫院放射腫瘤科醫生嚴敬恒指出，放射線治療可針對局部腫瘤，利用高能放射線集中攻擊病灶。治療的次數與時間長短會依病人的疾病、腫瘤部位及治療反應等狀況而有所調整。大部分的病人需要每周治療5次，每次花費時間約10至15分鐘左右，整個療程可能會達到數周。部分病人因每天往返醫院接受放射線治療，備感疲累麻煩，甚至頻繁需要請假，影響工作及生活品質。

手術中放射治療 (IORT) 是病人在手術中先切除腫瘤，接著對腫瘤周邊施行一次性高劑量的放射治療。減少病人術後還要每日往返醫院接受放射線治療的不便，也達到降低復發率的效果。

合作夥伴: 健康醫療網

醫識力 明日內容

晚期肺癌藥物多，不必糾結抗藥性。



碧麗雅醫生 (Priatharisiny Velayutham) 兒童耳鼻喉外科顧問

## 奧替溴銨改善胃脹氣 長者用藥耐受良好

問：我母親有消化不良而導致胃脹氣的問題，想問otilonium bromide這款藥物對於60歲的老人家會不會太強？有什麼副作用嗎？

答：奧替溴銨 (otilonium bromide) 是一種抗胃腸道痙攣藥物，常用於治療消化不良、胃痙攣和腹痛等症狀。對於消化不良引起的胃脹氣問題，奧替溴銨可以通過減少腸道平滑肌的痙攣，緩解胃腸道不適症狀，有助於改善患者的生活品質。

對於60歲的老年人來說，一般情況下，奧替溴銨是安全的，但仍需謹

慎使用。老年人的身體代謝功能可能會減弱，對藥物的反應性可能會有所增加，因此需要特別注意劑量的選擇和使用頻率。建議在醫生的指導下使用，並嚴格遵循醫囑的用藥方式。

至於副作用方面，奧替溴銨通常是耐受良好的，常見的不良反應包括頭痛、噁心、口干等，但這些不良反應一般是輕度的且暫時的，並且很少發生。對於老年人來說，可能會出現的副作用相對更容易出現，因此在用藥過程中需要密切觀察身體狀況，如有不適及時告知醫生。

總的來說，對於消化不良導致的胃脹氣問題，奧替溴銨是一種有效的治療選擇，但在老年人群體中的使用需要謹慎，並在醫生的指導下進行。同時，需要密切觀察患者的反應情況，以及可能出現的任何不良反應，確保用藥的安全性和有效性。

陳朝穎 註冊藥劑師

問藥

溫馨提醒：文章與廣告內提及產品、服務及個案僅供參考，不能作為看診依據，須以醫生的意見為主。

BIOGROW

Oat BG22

含有 經臨床證明

進口自瑞典的活性 燕麥Beta-葡聚糖



\*限量版

附送

1 X BIO-MC™ 多用途表面清潔劑 500ml

去除頑固污漬和粘性油脂 不傷皮膚和任何表層



2024年9月即將推出新口味