

走路慢耐力弱、平衡差易摔跤、交流少多抑鬱……

聽力不好拖累全身

聽力下降，其實不祇關乎耳朵。《美國醫學會雜誌·網絡開放版》近期刊發的一項新研究顯示，與聽力正常的老年人相比，聽力障礙者的身體機能衰退更明顯，下降速度也更快。

走得慢、走不遠、平衡差

美國約翰·霍普金斯大學彭博公共衛生學院分析了近3000名老年人的數據，其中1/3的人聽力正常，40%有輕度聽力障礙(聽力損失程度為26-40分貝)，23%存在中度聽力障礙(聽力損失41-60分貝)，4%為嚴重聽力障礙患者(聽力損失超過60分貝)。經對比發現，聽力障礙越嚴重，身體機能得分越低；與聽力正常的人相比，聽力受損者在短期內身體機能的衰退速度也更快，主要表現為步行耐力更弱、走路速度更慢、平衡能力更差。

研究人員採用2分鐘步行法測試耐力。數據顯示，與聽力正常的同齡人相比，輕度聽力障礙者行走距離平均減少了2.1米，中度聽力障礙者減少了2.81米，重度患者則少走了5.31米。

步速測試中，老人被要求步行4米。結果發現，聽力損失每增加10分貝，走路速度就會降低0.6米/分鐘。

研究人員設計了3種站姿，即雙腳并攏站立、錯開雙腳站立(後腳的腳尖緊貼前腳的腳腹側)、雙腳前後呈一條直線站立，用於測試平衡力，每個姿勢保持10秒為滿分。聽力正常的參試者中，低平衡得分的僅占19.3%，而這一數字在重度聽力障礙患者中為45.5%。

聽力損失是一種警示

針對上述研究結果，北京醫院耳鼻喉科主任醫師宋海濤認為，應從不同角度進行解釋。因為聽力損失與身體機能下降之間，有些表現為因果關係，有些則是相伴關係。

聽力損失對行動狀態的最直接影響是平衡障礙。內耳由耳蝸和前庭器官組成，其中前庭主要負責平衡。如果聽力下降是內耳損傷所致，且傷及前庭，就會出現平衡障礙。

目前沒有證據表明走路慢與聽力下降之間存在直接的因果關係，僅能從其他角度進行推斷。比如，雙耳聽力不好，走路時有了心理顧慮，速度自然就會變慢；在排除前庭問題的前提下，一側聽力不好可能造成聽覺不平衡，同樣來自正前方的聲音，聽力損失一側接收到的聲音更小，以致聲源定位能力下降，進而影響到步速。

耐力變差與聽力損失的關係，更像同種原因導致的伴隨表現。中山大學附屬第三醫院耳鼻喉科主任醫師曾祥麗解釋說，諸如高血壓、糖尿病、部分自身免疫性疾病等都可能引發血管變。內耳血供脆弱，一旦在疾病影響下出現彈性下降、供血障礙等問題，就會導致聽力下降。當這一表現與基礎疾病造成的身體機能下降同時出現，就會看到研究中呈現的結果。

約翰·霍普金斯大學研究人員認為，聽力和身體機能之間的關聯，也與認知減退有關。“聽”是人們獲取信息的重要途徑，如果因聽力障礙導致生活空間縮小，出現社會孤立感，就可能間接影響身體機能。



心理及認知受損不容忽視

宋海濤強調，聽力損失對認知與心理層面的傷害，更應引起重視。聽覺受損者與外界交流的機會減少，很多人的世界是孤獨的，仿佛他人的一切都與其無關。這必然會對認知及心理產生不良影響，比如，對各種不如意的事變得異常敏感，產生抵觸情緒，當不如意事件被無限放大，可導致抑鬱、焦慮等多種心理問題。已被證實的心理及認知影響，至少包括以下幾個方面：

記憶力下降。《老年醫學國際》雜誌刊發的一項針對日本人2016年生活狀況的調查分析顯示，聽障患者戶外活動的受限比例，遠高於沒有聽力損失的人；存在心理困擾者占39.7%，高於普通人的19.3%。此外，聽力障礙患者出現記憶力下降的占37.7%，而沒有聽力障礙的人中僅為5.2%。

抑鬱。美國國家耳聾和其他交流障礙研究所調查發現，在自述有聽力損失的成年人(18-69歲)中，30%以上患有不同程度的抑鬱癥。對此，英國曼徹斯特大學教授皮爾斯·道斯解釋說，聽力受損者在與人交流時，會因為強迫自己“跟上”他人的交談而壓力倍增。別人在高談闊論，自己却無法確認聽到的內容是否正確，不敢貿然參與其中，難免會產生孤立感。若遠離社交，雖然可以避免這種壓力，但也可能因為孤獨導致抑鬱風險升高。

痴呆癥。2020年7月，一項針對2051名老年人的研究顯示，與沒有感官障礙的人相比，有聽力和視力障礙的老人，患上痴呆癥的風險高出86%。而在此前，約翰·霍普金斯大學研究也發現，聽力越差，患老年痴呆癥的風險越高，即使排除了年齡及其他影響因素，那些聽力輕度減退的人，發展為老年痴呆癥的幾率仍為聽力正常者的近兩倍；中度聽力喪失的人，患老年痴呆癥的幾率高3倍；嚴重聽力喪失者，則會高出5倍。整體而



言，達到輕度聽力損失程度的人，損失值每增加10分貝，罹患老年痴呆癥的風險就會升高20%。

前所未有的挑戰

人的聽力會隨年齡增長而發生變化。正常情況下，自出生到青少年期，聽力敏感度一直處於較高水平；成年後出現緩慢下降，每10年就會下降幾個分貝，從高頻聲音開始；老年後，聽力下降速度有所加快，但對日常交談和生活不會造成明顯影響。

曾祥麗表示，受外界因素影響，國人的聽力遭遇前所未有的挑戰。2016年，全國聽力障礙與耳病調查顯示，我國有15.84%的人患有聽力障礙，其中患致殘性聽力障礙，即中度以上聽力障礙者占到總人口的5.17%。若以14億人口計算，我國聽力障礙患者已超過2億。但調查同時發現，耳病患者中，接受過耳科檢查的祇有27.56%。

宋海濤介紹，聽力障礙患者的構成也有了新變化。年齡上，雖然患者仍以老人為主，但年輕人占比明顯增加，這可能與年輕人壓力過大、經常熬夜、總戴耳機等有關；病癥類型上，中耳炎較過去少了，內耳疾病却多了，臨床常見突發性耳聾、老年性耳聾、藥物致聾等，噪聲導致的聽力下降也越來越多。

無論是從維護聽力出發，或是為了減緩身體機能衰退、降低心理及認知疾病風險，人們都應盡快行動起來。大部分聽力障礙都是可防可治的。新生兒的先天缺陷，可通過專業篩查及早發現，並予以幹預康復；年輕人注意遠離風險因素，能夠防止不正常聽力下降，如規律作息不熬夜、減少用耳機的頻率、科學使用耳機(包括耳機音量不超過最大音量的60%，連續使用耳機時間少於60分鐘，少在嘈雜環境下用耳機等)；老年人切不可忽視聽力下降問題，若降速太快應及時就醫查明原因，有些情況可通過幹預恢復；常在噪音環境下工作的人，最好每20-30分鐘離開一會兒，避免長時間受其幹擾。

曾祥麗強調，老年人如果確診聽力障礙，須在醫生指導下配用助聽器。聽覺器官會“用進廢退”，越早使用助聽器，越有助減輕其功能退化的損失。美國聖路易華盛頓大學醫學院的一項研究表明，存在聽力損失的老年人，在使用助聽器後，平衡能力得到有效改善；2018年11月發表在《公共衛生雜誌》上的一篇文章也指出，大量數據表明，使用助聽器除了有助解決“聽不到”的問題，還能有效改善心理狀態，預防抑鬱癥等精神疾病。

3類人最不該貪涼

炎熱夏季，暑熱難耐，有些人特別怕熱，汗水嘩嘩地流，毛巾不停地擦……於是，冷飲、空調統統安排上了。這種圖一時之快的做法，會損傷機體陽氣而導致疾病，非常傷身。中醫認為，越怕熱的人，反而越要熱養。

哪些人容易怕熱？1.陰虛體質者。這些人本身陰常不足，虛火內生，加上夏季耗氣傷陰，更易虛火上炎，易出現口腔潰瘍、口燥咽乾、潮熱盜汗、便秘等問題。2.肝火上炎者。這類人群多肝氣鬱結、鬱而化火，在外熱引動下，容易出現急躁易怒、頭暈耳鳴、面紅目赤、心煩失眠、尿赤便秘等問題。3.脾胃虛弱者。這類人群脾胃虛弱，不能運化水濕，多痰飲內盛、大腹便便，夏季體內陽氣活躍外散，不能固攝汗液，常大汗淋漓。以上三類人群由於怕熱，生活中不自覺就會貪涼，時間久了致使中焦脾胃陽氣被傷，進而容易出現消化不良、胃痛腹脹、嘔吐腹瀉等問題。

陽氣是機體生理功能的原動力，具有固衛體表、溫養臟腑、推動氣血運行、維持生理功能的作用。《素問·生氣通天論》說：“陽氣者，若天與日，失其所則壽而不彰，故天運當以日光明。”意思是說，陽氣就像太陽一樣，提供熱能，鼓動氣血；沒有陽氣，則氣血不行，不能長壽。夏時陽盛，暑熱耗氣，氣者陽也，大熱傷陽。過用冷氣，風寒之邪，趁虛而入，風寒傷陽；過汗傷暑，損傷衛陽；冒雨涉水，寒濕傷陽；過食寒涼，寒邪直中，損傷脾胃之陽；勞則



氣耗，過勞傷陽。所以，傳統醫學早就認識到這一點，提醒越是炎熱夏季，越容易損傷陽氣，越需要養陽，指出“凡有耗損陽氣及阻礙陽氣暢達的情況皆應避免”。因此，越怕熱反而越要“熱養”。

避暑濕不要貪涼。避免空調太冷，不要直吹冷風，溫度不要過低，26℃~28℃為宜；不要露宿，不要睡臥石凳、濕地，以免風寒傷陽；不要太陽直射，避免出汗過多；避免淋雨，淋濕及時擦幹；不要洗冷水澡，37℃~39℃水洗洗澡最宜。

暢情志切忌惱怒。夏季怕熱者，如陰虛火旺、肝火上炎者，應注意調節精神，盡量不發火。遇事沉着冷靜，不要着急上火、抑鬱煩悶，心情舒暢才不會耗氣傷陽。

調飲食清淡溫和。夏季飲食以清淡溫和為主，喝溫熱湯水，吃當季水果，如西紅柿、西瓜等。俗話說，“冬吃蘿卜夏吃姜，不勞醫生開藥方”，適量吃些生姜，可散寒祛濕、溫暖脾胃，有利固護陽氣。平時脾胃虛弱者，尤其是陽氣虛的老年人，可適量食用具有益氣溫陽的食物，如鷄湯、羊肉湯，以溫陽祛寒、養陽度夏。

適勞逸動靜有度。過勞過逸、久坐久臥均可影響氣機運行，傷氣耗氣。夏天適量戶外運動，可調動機體陽氣，促進氣血運行。運動應適度，避免大熱大汗傷津耗氣。

慎起居午時小憩。夏天晝長夜短，早晨起得早，晚上睡得晚。中午應睡個“子午覺”，以緩解睡眠少帶來的疲乏。

需要提醒的是，“善補陽者，必於陰中求陽，則陽得陰助而生化無窮”，養陽，也要注意護陰，出汗多者，應益氣斂陰止汗，切不可一味補陽，反傷陰液。

常腹瀉的人
蔬菜剁碎吃

常腹瀉的人需要格外注意飲食，否則一不小心，胃腸就會“翻江倒海”。而蔬菜的粗纖維較高，選擇和烹飪也要講究一些。

選擇。一選少纖維的。蔬菜中含有的膳食纖維會刺激胃腸蠕動，富含膳食纖維的蔬菜有韭菜、芹菜、筍、綠葉菜、菌菇等。常腹瀉的人應選擇纖維較少的蔬菜，如嫩葉菜、冬瓜、茄子、西紅柿、胡蘿卜等。二選少產氣的。常見容易產氣的蔬菜有土豆、南瓜、卷心菜、西蘭花、花菜、芹菜、紫甘藍等，胃腸不好的注意控制攝入量。三選少辛辣的。大蒜、辣椒、洋葱、姜、韭菜等蔬菜含有較多硫化物易產生刺激性的氣味，常腹瀉的人應該少吃。

烹調。一是將蔬菜剁碎，可減少胃腸刺激，促進消化吸收。二是少油少鹽。應採用少油的烹調方式，比如蒸、煮、汆、燉、燴等方法，如把蔬菜做成羹湯，燉菜、餃子等，同時少鹽，控制辣椒、胡椒粉、咖喱、孜然等香辛料的使用，以免刺激腸胃。三是少涼拌。涼拌菜對於常腹瀉的人并不友好，很容易引起胃腸刺激，影響消化能力導致腹瀉腹痛；涼拌菜如果制作和存放不當，易滋生細菌和微生物感染，從而加重腹瀉。