

慈濟醫院21週年慶新書--家庭健康百問 書摘

【聽力受損】

長期置身噪音環境 會嚴重影響聽力

哪些地方噪音多，現在你只要上網一查馬上就知道。環保署首先在台北市的中山、松山、內湖等三個行政區試辦「噪音地圖」，地圖上面的顏色愈深就表示這些地區愈吵雜，讓噪音無所遁形。根據環保署統計，各種環保陳情案件中，超過三萬件，都是民衆抱怨噪音太吵影響到日常生活。因此隔絕噪音的傷害，是現代人一件刻不容緩的工作。

？什麼是噪音？我經常聽重金屬音樂，會影響聽力嗎？

A 只要是你不喜歡的、聽起來不悅耳的聲音，或是音量太大的聲音，都可以稱為噪音。尤其是音量過大的聲音，對人體的健康還會造成傷害，像許多年輕人喜歡在家聽重金屬的搖滾音樂，而且都是帶著耳機聽音樂，經常不自覺把音量愈開愈大聲，由於音樂直接灌入耳道內，使得耳朵接收全部音量，對聽力會造成很大的傷害。

環境中有很多聲音，但是你可能無法判別多少音量叫做大聲，如果長時間暴露在八十分貝以上的噪音環境，可能造成聽力受損。這裡提供周遭環境中的聲音分貝數，例如我們平常一般談話大約是四十至五十分貝，如果是大聲說話可以達到六十至七十分貝；突然有人打電話過來，電話鈴聲大約是八十分貝；你在火車站等待列車到站，火車經過時的聲音，可以達到一百分貝；如果你是



在機場工作，飛機起降的聲音甚至能達到一百二十分貝，所以在機場的工作人員，通常都會帶著耳機，以免聽力受到傷害。



？ 怎樣分辨自己的聽力已經受損？

A 最近你身邊的人都發現，你說話的音量愈來愈大聲，好像隨時準備和其他人理論的樣子，當身旁的朋友提醒你已經出現這種情況，你卻覺得別人說話變小聲，或是聽不清楚對方在說什麼，就表示你的聽覺已經受到傷害。

另外，還有其他的狀況也可以自我判定聽力是否受損，像有人從後面叫你，你卻聽不到；看電視的時候，家人發現你經常不自覺把音量轉到很大聲；耳朵會產生耳鳴的症狀，也就是聽到不是外界的聲音，可能是內耳已經受到傷害，所以你會一直聽到嗡嗡叫的聲音；時常聽不見有人在按門鈴，或是聽不到電話鈴聲；當你聽音樂的時候，覺得CD音質變差；在吵雜的環境中和他人交談，聽不清楚別人在說什麼，也就是語音辨識能力降低。只要出現其中一種狀況，你必須要儘快到醫院做聽力檢查，才不會耽誤聽力復原的黃金時期。

？ 附近鄰居改建房子，為什麼總令人心浮氣躁、容易疲倦？

A 環境中的噪音，除了會影響聽力，還會造成疲勞、食欲不振、精神不能集中、工作效率變低，這是因為噪音的環境會讓你睡不好，容易失眠，所以自然就會情緒不穩，很容易生氣。還可能會影響血壓，增加心臟血管疾病的發生率，也可能會影響消化功能，而造成消化性潰

瘍，甚至嚴重會導致精神方面的疾病，所以噪音對人的傷害不能小覷。

另外，有些人以為噪音是可以適應的，其實這是錯誤的觀念。例如住家附近有小型的家庭工廠，機器每天長時間運作而產生煩人的噪音，當你以為已經習慣噪音的時候，其實噪音對人體的危害，正在持續增加中。

？ 環境太吵，聽隨身聽能隔絕噪音的傷害嗎？

A 在嘈雜環境中，想要杜絕噪音干擾，許多人會聽隨身聽，想要用這種方法來保護耳朵，不受噪音傷害。其實當你想把噪音壓制時，隨身聽內的音量，已經超過環境的噪音，這種情況比只聽環境噪音對聽力的傷害更大，因為聽隨身聽距離耳朵更近，反而沒有辦法保護聽力，而增加聽力受損的機會。

？ 我的聽力已經嚴重受損，平常要避免進出哪些場所？

A 如果你的聽力已經受到傷害，有許多場所平時應該避免進入，才不會造成聽力受損雪上加霜，像舞廳、KTV、電動遊樂場，這些場所太吵雜，經常連自己說話的聲音都聽不見。另外，在大眾運輸系統中，例如機場附近、火車軌道旁、捷運行駛中所產生的噪音，如果你長期待在這些環境，對聽力也都會有影響。

不過，有一些短暫的噪音所造成聽力的受損，通常不久之後就可以恢復正常聽

覺。像一年一度的鹽水蜂炮活動，現場鞭炮的聲音都非常大聲，因此有些人會短暫失去聽覺，這種狀況大約兩天之內就會回復正常，但是有些人會遺存部分無法察覺的聽力損傷，最好到醫院詳細檢查。假如工作環境就是噪音場所，像紡織廠、汽車製造廠、鋼鐵廠、正在營建的工地、機場等，因為工作的關係無法避免出入這些場合，你在工作的時候就應該使用防音器具，以免聽覺再度受到傷害。

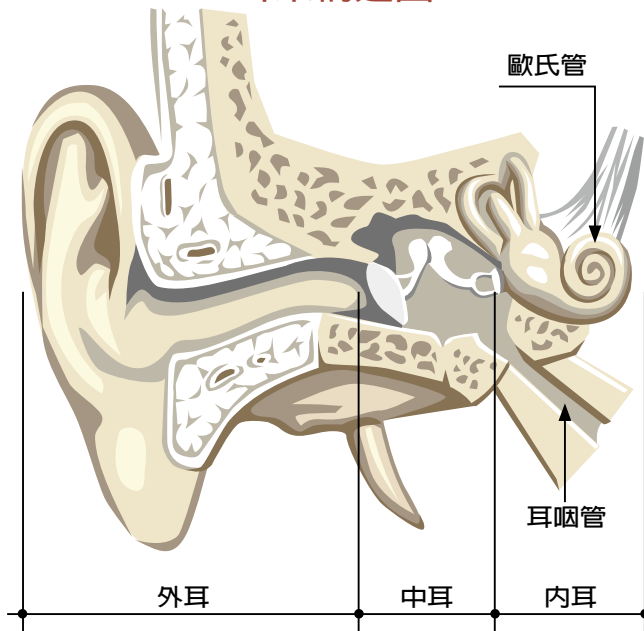
？如何判斷自己是在噪音環境中工作呢？

A 根據台灣的法規「勞工安全衛生法設施規則」規定，勞工在噪音環境中工作，機器設備所造成的噪音，超過九十分貝的時候，就是在噪音環境中工作。同時勞工在這種環境之下，每天只能工作八小時，而且噪音每增加五分貝，聽力傷害就會加倍，所以這時候工作時間就必須減半，變成一天只能工作四小時以內。

不過，每個人對噪音的耐受力都不相同，有些人耐受力比較好，可以長期待在八十五分貝的噪音環境下工作，而耐受力較差的人，同樣在八十五分貝中工作，就有可能造成聽覺的損害。

因此提醒大家，千萬不要認為噪音多增加幾個分貝沒有關係，因為每增加3個

耳朵構造圖



分貝，聲音的能量就會增加一倍，像九十分貝和九十三分貝相比較，九十三分貝的噪音所產生的能量是九十分貝的兩倍，所以對聽力造成的傷害，也是加倍。

？已經在噪音環境下工作，如何保護自己不受噪音傷害？

A 在噪音場所中工作，平時保護聽力的方法有很多種，首先雇主應該主動維修工廠的機器或是做隔音措施來降低、隔絕噪音產生；此外，雇主也要盡量減少勞工暴露在噪音環境下的作業時間。

隔絕噪音保護聽力，在工作時應該確實使用耳塞或耳罩，其中耳塞有很多種類，像可塑性耳塞，它會自然膨脹塞住耳道。還有一種是橡膠式耳塞，根據個人耳道的形狀量身訂做，由於這種耳塞能夠



把耳道密封起來，所以防止噪音的效果更好。另外，有特殊防護功能的防音頭盔，可以把整個頭罩起來，也能幫助你杜絕噪音的傷害。

長時間在噪音環境下工作，要定期到醫院接受聽力檢查，因為依照勞工安全衛生法相關規定，勞工有接受聽力檢查的義務，如果你不接受檢查，被發現要處三千元以下的罰鍰。特別注意在檢查之前，要有充分的睡眠、不喝酒，才能檢測出正確的聽力狀況。

由於耳鼻喉科的聽力檢查，是從低頻到高頻，用不同的頻率來測試你的聽力。一般人正常的聽力，最低音量可以聽見二十五分貝的聲音，如果超過30分貝才能聽到，就代表你的聽力已經受損，這時候應該儘快接受藥物治療，同時工作中確實配戴防音護具，才能防止聽力繼續惡化。

？聽力受損接受治療後，聽覺能夠恢復正常嗎？

A 一般急性的聽力傷害，只要不再繼續處於噪音環境中，聽力是有可能恢復到正常的狀況。

但是如果長時間暴露在嘈雜的環境下，這種聽力損失無法靠藥物或手術治療，只能消極避免聽力持續惡化下去，沒辦法回復到原來應有的聽力狀態。

所以遠離噪音環境，才是保護聽力的最好方法。

透過縝密的聽力檢查，協助耳鼻喉科醫師診斷患者的聽力受損情形，決定如何治療。

噪音分貝	每日工作容許小時
90~95	8→4
97~105	3→1
110以上	0.5以下

家庭醫師的叮嚀

聽力健康對任何人而言，都是相當重要的，由於噪音所引起聽力受損的情況，都是慢慢影響不容易察覺，使得一般人忽略身處在噪音環境的危險性，等到發現聽力受損時，通常已經非常嚴重，到了無法挽回的地步。所以對噪音能多一分的認識，就能少一分的傷害，在噪音環境下做好防護措施，才是預防聽力損失最好的方法。

