

戴耳機聽歌 勿過 60 分鐘

[發表醫師] :蕭舜正 醫師(耳鼻喉科)

[發布日期] :2004/10/4

耳機分貝過高 恐至耳膜穿孔破裂 損害聽力

如果你習慣長時間戴耳機，要特別注意了。配戴耳機必須注意音量大小和時間長短，否則就會損害聽力。

長時間配戴耳機收聽音樂，會使耳朵的軟組織長期接受音量的刺激，造成耳朵聽力受損。萬芳醫院耳鼻喉科醫師蕭舜正指出，覆蓋於耳機上的泡棉，需要保持潔淨，以免讓外耳道因接觸耳機而感染發。

有些學生喜歡在騎乘機車、走路時戴耳機，關於這種現象，蕭舜正表示，不建議學生在騎車和走路帶耳機，會使注意力不集中，對於周圍事物的敏感程度降低，反應變得遲鈍，有發生交通意外的可能。

蕭舜正醫師建議，配戴耳機的時間應該以一個小時較為適當，使用一個小時之後，應該讓耳朵休息幾分鐘。並且一定要避免音量突然升高，若音量突然升高，會有耳膜穿孔及破裂的危險。

輕微的聽力受損不易被察覺，通常患者發現在溝通上出現聽不清楚的情形時，耳朵的敏銳度已經下降十五至廿分貝。這時應盡快到醫院接受治療，實施全套聽力檢查，並依個人的測試結果作適當的治療。

日前就發生一個案例，患者是一名二十四歲的女性，從九十一年十一月起，她的右耳出現耳鳴及耳脹的感覺，病人以為是感冒所致，直到今年初才就醫，被診斷為「突發性耳聾」，雖然經過治療，但聽力一直未見改善，還有時候會併發耳鳴、耳悶、眩暈等症狀。

蕭舜正醫師表示，突發性耳聾算是一種耳朵的中風現象，為一種罕見的疾病，沒有特定的發病原因，但和聽力受損最明顯的區隔在於，突發性耳聾是突然發生即可以確定它發病的時間。

其實，只要一發現耳朵出現毛病或聽力受損，就要盡快在一星期之內就醫，及早治療的復原率較高。平時在使用耳機時，音量以聽起來舒適就可以，並且不要長期暴露於嘈雜的環境之中，較能確保耳朵的健康。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。