



老年性聽障 與助聽器

“家人說我電視聲音轉很大聲…” ，這是常見家中長輩剛開始被發現聽力退化的表現，雖然隨著年紀自然退化無可避免，但如果程度嚴重，等同少了一個感官刺激，對生理與心理影響將漸漸浮現。在心理上，聽不清楚溝通困難，導致與人互動、社交活動減少，久而久之容易封閉在家，嚴重者甚至猜忌、情緒差、憂鬱出現；在生理上，研究已經證實，重聽使得大腦工作負荷增加、接收外界刺激減少而導致認知功能下降、聽覺皮質萎縮，當重聽程度為中度時(40-70分貝)，失智風險為聽力正常者的3倍，重聽達重度時(>70分貝)，失智風險則高達5倍。著名的美國醫學期刊Lancet在2020年針對失智症的預防與照護的報告中指出，失智原因與風險排名中，聽力障礙為第一位。

文 / 方德詠

汐止國泰綜合醫院耳鼻喉科主任
國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

年長者重聽，多數屬於感音神經性聽力受損(退化)，此退化速度因人而異，與體質遺傳有關係，沒有藥物與手術方式可讓受損的聽覺細胞與神經恢復，然而減少外來的傷害、降低退化速度是我們可以控制的部分。研究證實控制聽力受損是失智症最重要的保護因子。

- 1.噪音：長期在噪音環境下工作者，聽力會受損，必須使用耳罩保護聽力，如果聽力已經受損，盡量避免長時間待在吵雜環境。
- 2.慢性病：由於內耳耳蝸構造非常精密，需要高度的血液、氧氣供給，因此任何會導致血液循環不良、血管硬化的事都該避免，其中高血壓、糖尿病、高血脂、腎臟病…等慢性病，皆會影響血液供應，必須謹慎控制。
- 3.生活型態：不菸不酒，食用少油少鹽的食物，也可補充一些抗氧化劑（維生素C、E，鋅，β-胡蘿蔔素）。

當聽力受損已經造成生活上的困擾，則建議使用助聽器，如同視力不好需要眼鏡，聽力不好則需要助聽器幫忙聽見聲音。我們都知道四肢久不運動會肌肉萎縮，聽覺也是如此，時常聽不清楚又放棄使用助聽器幫忙，聽覺細胞與神經退化會更加速。

助聽器配戴方式建議從每天短時間2小時開始、再慢慢增加，室內適應後再到戶外，幾個月後，大腦自然會把一些不重要的雜音忽略，吵雜感便減少。並且配助聽器需要專業聽力師，根據自己的聽力圖調整，而不是可以借別人的來戴看看。如有雙側聽力受損就配戴雙側，因為效果加成，聲音較有立體感，在吵雜環境中的辨識會較好。

而雙側皆重度(>70分貝)聽損者，如果使用過傳統助聽器後，仍覺得只聽見模糊的聲音，對於語音的分辨差，則可考慮人工電子耳，取代內耳耳蝸功能，利用電極直接刺激聽神經。然而電子耳需要經由手術植入，因此建議還是必須配戴過傳統助聽器，不適應者才考慮。

參考文獻

Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020 Aug 8;396(10248): 413-446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6. Epub 2020 Jul 30. PMID: 32738937; PMCID: PMC7392084.