# 全国爱耳日演讲稿

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-06-16

*人到老年，机体各器官功能都会衰退，听觉器官也一样，会随着年龄的增长而渐趋老化。人到60岁左右，大约有30%的人会对高频的尖细声产生听力困难;到了80岁左右，50%～70%的老人高频听力损失达到50～70分贝。那么怎样延缓老年性耳聋的发生呢?...*

人到老年，机体各器官功能都会衰退，听觉器官也一样，会随着年龄的增长而渐趋老化。人到60岁左右，大约有30%的人会对高频的尖细声产生听力困难;到了80岁左右，50%～70%的老人高频听力损失达到50～70分贝。那么怎样延缓老年性耳聋的发生呢?

◇保持良好的精神状态积极参加社会活动，保持乐观向上、不急不躁的情绪。当人情绪激动或着急之后，人的肾上腺素分泌增加，可使内耳小动脉血管发生痉挛，小血管内血流缓慢，造成内耳供氧不足，导致突发性耳聋。

◇养成科学的饮食习惯调整饮食结构，多食含锌、铁、钙丰富的食物，可减少微量元素的缺乏，从而有助于扩张微血管，改善内耳的血液供应，防止听力减退。切忌长期高盐、高脂肪、低纤维素类饮食，不要暴饮暴食，应戒烟酒。

◇慎用或禁用对听神经有损害的药物为防止药物性耳聋的发生，用药之前应仔细阅读药品说明书或向医生询问是否有耳毒性，要严格掌握药物使用的适应症。氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗损害最多的一种耳毒性药物，因此，避免滥用这类抗生素是降低药物性耳聋的一项重要措施。家族中有耳毒性药物过敏史者也应慎用此类药物。

◇避免接触噪声长时间接触噪声可导致噪声性耳聋，强烈的噪声对听力损害会更大。因此，应远离噪声，听收音机的时间不宜过长，音量不宜过大。听久了应休息一会儿，避免听觉疲劳。

◇经常按摩耳朵可促进内耳血液循环。比如按摩耳廓、捏耳垂，按摩颈后发际两侧凹陷处的风池穴。也可闭目静坐，将两手食指分别插入两耳孔中，然后迅速抽出，如此连续做10次。祖国传统医学认为，此法有醒脑健智、聪耳明目的作用。

◇不要随便掏耳朵俗话说，“耳不掏不聋”。外耳道皮肤比较娇嫩，与软骨膜连接比较紧密，皮下组织少，血液循环差，掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染，导致外耳道疖肿、发炎、溃烂，掏耳朵时，稍不注意，掏耳勺还会伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力。

◇积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病患有这类疾病的老人，特别是合并动脉硬化者，内耳血运极易发生障碍而引起突发耳聋。积极治疗这些疾病，对改善微循环障碍、延缓老年人听力减退非常重要。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找