

老来耳背可能是高血压作祟

听力问题会带来人们的沟通障碍,严重影响人们的社交关系,有时候还会造成不必要的误会。而很多老年人不知道的是,高血压竟然也会引起听力下降。

十堰市西苑医院大内科主任、老年科(十堰市西苑老年养护院)主任乐文随提醒,老年人的心脑血管疾病跟听力减退有密切关系。

■记者 韩玉砚 通讯员 方金柱

听力下降或与心脑血管病有关

“两只耳朵像被什么东西塞住了似的,声音小点听起来就觉得特别费劲。”今年50多岁的李阿姨最近发现自己的耳朵嗡嗡作响,开始她以为是吃了太多“热气上火”的东西造成的,没想到吃了几天清火的水果后,耳边嗡嗡的声音没有消失,反而更严重了。“听人说话,打电话时必须要提高八度才能听清楚。”

“难道我这是开始耳背了?”近日,李阿姨去十堰市西苑医院老年科检查,医生发现她这次的耳朵问题,竟跟她的高血压有关。

“有很多的中老年人,到了50多岁就会出现听力下降。很多人会发现,年纪越大耳朵越听不清楚,造成与人沟通及生活上的很大不便。”乐文随介绍,造成老年性听力下降的原因有两种:一种是自然的退化,退化的速度快慢因人而异;第二种与外在因素有关,比如老年人的心脑血管疾病等。

不过,在老年性听力损失的原因中,年龄性老化并不是主要因素。一些未知因素,如遗传、饮食、环境因素、精神压力、代谢异常等,以及一些老年性疾病,如高血压、冠心病、动脉硬化、高脂血症、糖尿病等才是导致和加速老年性耳聋的重要因素。

人体耳朵内的血管狭长细小,属

于末梢血管,它不像心血管、脑血管,有侧支循环。血液在耳朵内只有这一条流通途径,因此耳朵对于缺血缺氧的反应更为敏感。当身体出现了高血压、高血脂、血液粘稠这些疾病时,血流缓慢,血管狭窄,血流供应受阻甚至阻塞,就会容易出现内耳微循环障碍。

如果这种缺血缺氧的状态长时间持续而又得不到纠正,就可导致内耳组织发生病变,引起听觉神经受损,从而出现不同程度的耳鸣、耳闷、听力下降等问题。

教你五招保护听力

中老年人出现了心血管疾病,要

正确对待。高血压、高血脂等血管疾病,如果不预防就会出现动脉粥样硬化、血栓、中风等现象,因此预防是关键。乐文随表示,有心脑血管疾病的中老年人可从五个方面着手保护自己的听力。

1.积极控制好血压、血脂。在遵医嘱进行药物治疗的同时,还应注意少吃高脂肪、高胆固醇食物,饮食上以清淡、营养均衡为主。

2.减少对耳朵伤害的机会。经常掏耳朵、长时间在高分贝噪音环境下、经常使用耳毒性药物如抗生素、链霉素、庆大霉素等,均容易损伤耳朵,造成耳朵听力下降,应尽量避免。

3.耳部按摩。耳部有很多经络穴位,常按摩的话可以促进内耳血液循环,有助于耳朵保健。如双手分别放在两耳根部,拇指和中指分开置于耳前及耳后,然后从耳垂开始,先揉揉耳垂,再夹着耳朵用一定的力度向上推,并紧贴耳廓,直到耳尖,如此反复数次。

4.控制情绪。情绪突然起伏,如暴怒等,或一段时间压力过大,精神过于紧张、疲劳,也可引起内耳的血液循环障碍而导致内耳损伤。因此,应学会控制情绪,保持平和的心态,同时注意休息,保证充足的睡眠。

5.如出现耳鸣、听力骤降、耳朵有被堵塞或进水感等耳部异常时,应及时就诊,以查明原因后给予及时有效的治疗。拖得时间越久,后面的治疗效果就越差,甚至还可能造成永久性听力损伤。

十堰晚报99健康俱乐部邀请您

来,我们一起结伴而行

您可以每天来我们99健康家园,喝茶、下棋、泡脚、按摩、健身,在这里会会老友,享受慢生活……

您可以定期参加我们组织的旅居康养、近郊游、看电影、做手工、智能手机培训或各类公益活动,热情拥抱生活,感受生活惊喜……

您还可以在这里向大家展示自己的精彩人生,分享自己的各类收获,接受《十堰晚报·老年周刊》记者的专访,用另一种方式向全市老年朋友介绍自己,留下难忘的印记……

【招募条件】

- 1、年龄在45周岁以上,无精神障碍史,无重大疾病者均可报名;
- 2、新会员入会需缴纳基础会员年费99元。

99健康家园地址:十堰市家庭服务创新产业园2楼

(北京路阳光栖谷小区内,市内乘16、31、21、68、81、86路公交车到熊家湾转盘站下车)

咨询电话:0719-8687818