

耳机“长”在身上 危险藏在耳边

说说你不知道的“听力杀手”

“相比起视力来说,青少年的听力似乎很少引起关注。现在的很多年轻人,长时间地使用个人音频设备和在嘈杂的娱乐场所消遣,岂不知“杀手”正埋伏在自己的身边。

■据《北京晚报》



问题

耳机不离身 降噪效果差

在家做作业,戴上耳机听音乐;出门坐地铁,戴上耳机看视频;晚上睡觉前,戴上耳机听小说……

对于很多初中生而言,耳机几乎“长”在了身上,成为不可或缺的一部分。“孩子进入青春期以后,不太愿意跟大人交流,觉得只要戴上耳机,就能把自己封闭起来,沉浸在外界打扰的专属空间里。”作为家长,刘女士倍感无奈,“一天下来几个小时,耳朵受得了吗?”

记者调查发现,耳机不离身的情况在青少年人群中相当普遍。即使是在嘈杂的地铁里,他们也会选择“以噪制噪”,甚至将音量开到最大,以掩盖超过100分贝的车辆行驶噪声。这样的做法并非个例。研究表明,为了确保聆听效果,人在嘈杂环境中听音乐时,音乐输出强度要比背景噪声高,这会大大增加听力损伤的风险。

有人对不同配置的耳机进行研究,发现当音量为100%时,使用压耳式耳机只有18分钟的安全接触时间,使用耳塞及某些品牌耳机只有5分钟的安全接触时间,使用隔振式耳塞只有3分钟的安全接触时间。

为抵御噪声对听力的影响,不少人选择降噪耳机。记者在电商平台上搜索相关产品,发现降噪耳机分为入耳式、头戴式、颈挂式等多种款式,主动降噪功能成为大多数耳机的核心卖点。面对五花八门的降噪耳机,消费者往往很难判断性能究竟如何。

国家市场监督管理总局曾专门针对主动降噪耳机进行了风险监测,产品共涉及47家企业的60副耳机,价格在199元到2950元之间。测试人员模拟火车站、机场等场所的噪声环境,输送100分贝的总噪声量,对最大声压级、主动降噪量、综合降噪量等项目进行检测。

结果显示,在测试的60副耳机中,主动降噪量低于10分贝的多达30副,还有超过百分之十的产品主动降噪量低于5分贝。国家市场监管总局最终将风险监测的耳机产品定为中等风险,认为风险监测中五成的降噪耳机降噪量不足,可能会使消费者在嘈杂环境中调高音量,而噪声声压级过高,可能存在一定的听力损伤风险。

专家指出,部分降噪耳机之所以欠缺主动降噪能力,主要原因在于产品在硬件设计及算法处理方面不足,不能准确识别并处理外部噪声,导致降噪耳机在消除外部噪声方面效果较差。由此可见,即使选用降噪耳机,也不意味着可以畅听无忧。

危害

渐进性加重 损伤不可逆

另外,嘈杂的娱乐场所也会悄悄偷走孩子的听力。

在电玩游戏中心,数十台电子设备同时发出高亢刺耳的音效。置身其中,仿佛整个人都要被噪声吞没。一个小学生模样的男孩手握方向盘,聚精会神地体验模拟赛车游戏,丝毫不顾耳边环绕的巨大轰鸣声。

在他身旁不远处,两人随着动感十足的音乐节奏,用力拍打屏幕周围的按键,噼啪作响的声音震耳欲聋。记者打开分贝测试仪,发现现场噪声持续在110分贝上下。

“KTV里也特别吵,在房间里跟人说话只能扯着嗓子喊,心脏都震得难受。”放假的时候,晓琪曾经跟同学约着一起唱歌。结果几个小时下来,感觉耳朵快要“炸”了。

使用耳机应遵循“双60”原则

“在娱乐活动中产生的可能导致听力障碍的声音其实都属于娱乐性噪声。”据北京协和医院耳鼻喉科主任医师商莹莹介绍,娱乐性噪声既包括电脑、手机、音响等各种播放器和耳机发出的声音,电动玩具等各种儿童玩具发出的声音,打击乐器等各种乐器发出的声音,也包括KTV、迪厅、酒吧、游戏厅、影院等休闲演出场所发出的声音和赛车、射击等体育赛事活动发出的声音。“娱乐性噪声简直无孔不入,哪怕是健身房,也可能是‘重灾区’。例如跳操时,不少教练为了调动气氛,总是习惯把音乐调到很大音量,不知不觉中也会造成听力损伤。”

事实上,娱乐性噪声的强度不容小觑。有研究表明,在距离发声玩具10厘米处测得

的噪声强度可达78至108分贝,电子产品耳机的最大声输出级可达120分贝,在距离爆竹3米处测得的噪声强度可达125至156分贝,在摇滚音乐表演现场测得的噪声强度可达120至140分贝。

“近年来,公众接触娱乐性噪声的范围越来越广,而青少年恰恰是娱乐性噪声的主要接触人群。”商莹莹谈到,噪声可能造成内耳的机械性损伤,也可能造成内耳微循环及代谢的病理性改变,损伤毛细胞,引发听力障碍。值得注意的是,噪声通常是日积月累造成不可逆的听力损伤,并呈现渐进性加重的特点。此外,噪声还会刺激心血管、消化、神经、内分泌等系统,造成血压升高、心率加快、消化不良、情绪低落、失眠等问题。

提醒

牢记“60-60-60”原则

“要想预防娱乐性噪声,首先要提高公众意识,让大家明白娱乐性噪声的危害。”商莹莹说,娱乐性噪声导致的听力损伤通常是缓慢且进行性的,前期不易察觉。等到严重时,比如经常听不清别人讲话,或者需要把音量开得很大时才会引起注意,但这种情况下,听力损伤已经比较严重。“现在,很多家长非常重视孩子的视力,会定期去医院检查,但对听力的重视程度还远远不够。要知道,听力一旦损伤,同样很难挽回,平时也要给予足够的关注。”

在商莹莹看来,日常生活中完全屏蔽娱乐性噪声并不现实,最有效的预防措施在于尽可能远离噪声环境或减少持续暴露时间。总体来说,噪

声强度越大、个体暴露的时间越长,出现听力损伤的风险越高。数据显示,人持续暴露于85分贝的噪声超过8小时就有可能发生永久性听力损伤。噪声强度每增加3分贝,人可接受的暴露时间就要减少一半。如果不得不长时间暴露于高强度噪声环境,就要采取防护措施,通过佩戴耳塞或耳罩来保护听力,养成安全用耳习惯。

“在使用耳机时,一定要合理控制输出强度和聆听时间,避免在地铁等嘈杂环境下听音乐。无论什么样的耳机,长时间大音量使用都是会损伤听力的。”商莹莹谈到,出于对听力的保护,国际上普遍呼吁遵循“60-60-60”原则,也就是每次使用耳机的时间不

要超过60分钟,音量不要超过最大值的60%,环境噪声最好不超过60分贝。

商莹莹提醒,当耳朵出现耳鸣等症状时,一定要及时就医,积极治疗。如果错过治疗的最佳窗口期或者治疗不当,听力损伤可能会终身伴随。

增强个人防护意识和能力的同时,商莹莹还呼吁政府和社会共同采取措施,打造健康的聆听环境。“以《社会生活环境噪声排放标准》为例,其中规定了营业性文化场所和商业经营活动中可能产生环境噪声污染的设备、设施边界噪声排放限值和测量方法,可以用于噪声管理、评价和控制,应当认真落实,真正把社会生活环境噪声控制在合理范围内,减少不必要的听力损伤。”