

识别和应对听力丧失

老年人、家庭和护理者所需资讯



请阅读本手册，了解：

- 什么是与年龄相关的听力丧失。
- 什么导致了听力丧失。
- 如何应对听力丧失。



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

什么是与年龄相关的听力丧失？

与年龄相关的听力丧失是听力的逐渐减弱。听力丧失随着时间的推移而发生，是影响老年人的一种常见状况。

老龄化是听力丧失的头号原因。如果不加以治疗，听力丧失可能导致：

- 社交孤立或抑郁、焦虑和紧张的感觉。
- 认知能力下降的风险增大。
- 跌倒的风险增大。

关于听力丧失的事实：

第3

常见的老年人慢性疾病。

70%

85岁及以上的老年人称有听力问题。

90%

受听力丧失影响的人可以通过使用合适的助听器、咨询或改变环境来改善沟通。

导致与年龄相关的听力丧失的因素

- 噪音引起的听力丧失是由于长期暴露在过高的声音中。
- 老年人常见疾病，例如高血压或糖尿病。
- 某些药物会影响耳朵里的感觉细胞，例如抗生物或某些化疗药物。
- 大脑处理言语和声音的方式发生改变。

听力丧失的迹象

听力丧失是逐渐发生的，因此经常被忽略。

常见的听力丧失迹象包括：

- 频繁要求重复一些话
- 听错对话，特别是在吵闹的环境中
- 说话声音特别大
- 喜欢用一只耳朵听
- 认为别人在小声咕哝
- 把电视和收音机的音量开得特别高
- 接听电话有困难
- 退出社交
- 一只耳朵或两只耳朵里有耳鸣或嗡嗡声
- 表现出没有兴趣或反应迟钝

听力丧失的沟通建议



改善说话人和听话人之间的双向沟通有助于您和您所爱的人在社交场合保持活跃。

准备环境

如果您或您的亲人有听力丧失的问题，请确保环境适于交谈和倾听。

噪音

- 降低任何背景噪音。

灯光

- 在灯光明亮的房间里交谈。

距离

- 坐在或站在距离对方较近的地方。

角度

- 面向对方。不要侧身或背对着他们坐。

如果您目前有听力丧失的问题，可以尝试：

助听器

- 使用助听器或其他辅助器具获得最大帮助。

眼镜

- 如果您戴眼镜，请随时佩戴。通过唇读、面部表情和手势获得的视觉线索会有帮助。

提问

- 询问您没有听明白的部分。

如果您的朋友或亲人有听力丧失的问题，在交谈时请记住：

语速

- 说话不要太快或太慢，注意停顿，确保对方听明白了之后再往下说。

音量

- 用正常的声音说话--不要叫喊或耳语。
- 不要叫喊或夸张嘴部动作。

可见性

- 如果在说话，将手从嘴边拿开。
- 面向对方，保持眼神交流。

注意力

- 在开始交谈前，叫对方的名字。
- 不要在另一个房间里说话，因为听力困难人士很难听清楚你说什么。
- 要有耐心，如果有必要，将说的话写下来。

助听器选择

助听器有4种基本类型。助听器种类根据尺寸、放置位置和扩大声音的方式不同而不同。



耳背式 (BTE)

耳背式助听器 (BTE) 有一个戴在耳背的硬塑料盒，该塑料盒与塞进耳道的耳塞相连。声音通过一根细导管从助听器传进耳朵。



耳道式接收器 (RIC)

耳道式接收器 (RIC) 戴在耳背，通过一根电线与接收器相连，接收器直接置于耳道中。RIC助听器可用于从轻微到严重各类听力丧失。



耳内式 (ITE)

耳内式助听器完全置于外耳中，可用于从轻微到严重各类听力丧失。放置各种电子部件的盒子用硬塑料制成，根据使用者的耳朵量身定制。



耳道式 (ITC)

耳道式 (ITC) 助听器放置于耳道里，有两种类型。耳道式 (ITC) 助听器根据使用者的耳朵大小和形状量身定制。完全耳道式 (CIC) 助听器几乎可以藏在耳道里。两种类型都可用于从轻微到中度听力丧失。

选择助听器时的考虑因素

助听器评估：

请与医护人员讨论助听器或听力变化问题，这很重要。他们可能会将您转诊到听力矫正专家。听力矫正专家可以为受听力丧失影响的人提供关于助听器和治疗方案的详尽信息。

助听器的尺寸和种类：

听力矫正专家还可以帮助推荐尺寸和种类最适合您或您的亲人的助听器。根据听力丧失的种类和您的需要的不同，听力矫正专家可能推荐某个特别种类的助听器。

价格：

不同助听器的价格各不相同。安大略省辅助器具计划（ADP）补助金可以承担助听器的部分费用。申请信息可以在本手册的“建议资源”部分找到。

干扰：

现在所有的助听器都是数字的，很多助听器都可能无线干扰手机、电视或电脑。

其他选择

个人听力放大器：

个人听力放大器（例如便携式扬声器）利用麦克风和耳机让使用者听得更清楚。个人听力放大器可用于一对一交谈或小组交流。

建议资源

加拿大听力协会 (Canadian Hearing Society)

加拿大听力协会 (CHS) 提供资讯、服务和产品，以帮助促进文化认同性失聪、严重失聪、失聪或听力困难人士的听力健康。



www.chs.ca

免费电话：1-877-347-3427

弱听人士免费电话：1-877-216-7310

加拿大听力困难者协会 (Canadian Hard of Hearing Association)

该加拿大全国性组织提供有关听力困难问题和解决方案的资讯。CHHA致力于增强公众对听力丧失的意识。



www.chha.ca

听力基金会

听力基金会（The Hearing Foundation）是一家致力于听力健康研究、公众教育计划和宣传的全国性组织。请访问他们的网站，了解更多有关听力丧失和其他听力问题的资讯。



www.hearingfoundation.ca

免费电话：1-866-HEAR-YOU (1-866-432-7968)

安大略省辅助器具计划（ADP）

辅助器具计划（ADP）资助超过8000种器具、物资和辅助设备。该计划旨在通过提供满足个人需要的辅助器具，增加他们的独立性。请访问ADP网站，获取申请资格和申请信息。



www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp

多伦多 416-327-8804

免费电话 1-800-268-6021

弱听人士电话 416-327-4282

本系列中的相关资源

- 延长寿命，享受健康——健康老龄化指南
- 预防在家中跌倒

本系列中的更多健康资源：

- 钙、维生素D和骨骼健康
- 记忆问题一般建议
- 如何防止和应对神志不清
- 应对便秘
- 改善尿失禁
- 应对老年人睡眠问题
- 老年人安全用药
- 替代决定人和委托代理人
- 虐待老年人
- 应对护理者的压力

本系列中的更多社区资源：

- 送餐服务
- 社区交通方式
- 如何登记轮椅交通服务
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资讯仅用于咨询目的，不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可重印一份，仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢，感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持：



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金，帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过老年人社区补助金计划向本活动提供资金支持。

作者：健康老龄化和老年病学计划，西奈卫生系统
修订：2017年3月