

老龄健康司

主站首页

首页

政策文件

工作动态

关于我们

通知公告

国家卫生健康委办公厅关于印发老年听力健康核心信息的通知

发布时间：2024-10-24 来源：老龄健康司

国卫办老龄函〔2024〕398号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

为贯彻落实《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》《健康中国行动（2019-2030年）》有关要求，推动实施老年听力健康促进行动，预防和减缓老年听力损失的发生，切实增强老年人的健康获得感，我委组织编写了《老年听力健康核心信息》。现印发给你们，供参考使用。

国家卫生健康委办公厅

2024年10月21日

（信息公开形式：主动公开）

老年听力健康核心信息

听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康，能预防和减缓老年听力损失的发生，降低老年痴呆、焦虑

抑郁和跌倒等风险，提升老年人的幸福感、获得感、安全感。

1. 远离噪声环境。避免近距离或长时间处于噪声环境。在噪声环境下应佩戴防护耳罩、耳塞或用手紧捂双耳尽快离开。

2. 科学使用耳机。选择佩戴舒适、音量可调的耳机。避免长时间佩戴耳机，每隔1小时休息一次。耳机音量以“能听到”为合适音量。

3. 注意耳部卫生。尽可能保持耳道干燥。尽量少掏耳朵，出现耳道堵塞等问题，应及时到医院处理。

4. 合理使用药物。在医师指导下使用药物，并定期评估药物使用对听力的影响，必要时请医师或药师调整用药种类和数量。

5. 定期检测听力。每年尽可能做一次听力检查。

6. 及时看病就医。突然出现听力下降、耳鸣、耳痛、耳闷等症状应立即就诊。经常出现说话打岔、需要别人重复所说的话、调高电视或手机音量等情况时，应及时就医。

7. 尽早助听干预。对于存在听力损失并影响日常交流的老年人，应尽早进行规范的助听器验配或人工耳蜗植入等干预，辅以听力康复训练并定期跟踪复查。

8. 改善交流方式。尽量在安静明亮的环境中与听力损失的老年人交流，注意放慢语速、简化语言，不遮挡面部，可辅助使用手势等肢体语言。

9. 营造适听环境。创造听力损失老年人无障碍家庭环境，如安装可视门铃、震动报警器等，以提升老年人的生活质量和安全感。

10. 关爱听障老人。家人和照护者要帮助老年人丰富日常生活，增加对话交流，鼓励社交参与，缓解老年人孤独感，延缓认知功能下降。