



### 医生执笔

郑雅方

兀兰医疗集团耳鼻喉科顾问医生  
林慧慧 / 译

30多岁的L先生，因持续了两年的耳鸣而来就诊。如今他已习惯了耳鸣，令他不安的是，在嘈杂的环境中与人说话时，对方声音听起来总是很模糊，尤其是在戴口罩的情况下。经进一步询问，他坦承自己从十多岁起就经常戴着耳机听高音量的音乐。

另一个年近六旬的退休人士患者K先生，向我抱怨他的听力受损逾30年。他将听力损失归咎于以前在海军的工作，当年他经常在嘈杂高音量机器的环境中工作，过去工作场所对噪声的限制并没有严格执行，他经常在没

## 谨慎用耳，耳聪一生

戴防护配备的情况下工作。跟L先生一样，他在疫情期间大家佩戴口罩后，才开始注意到听力受损对生活造成的不便，因此决定求医。

两人都有中度高频听力损失，尤其明显是在4kHz频率的听力测试，这是一种典型的噪声性听力损失（noise-induced hearing loss, 简称NIHL）病况。两名患者因不同原因而使听力受损，这种长期噪声引起的听力损失是无法逆转的。

### 噪声性听力损失可预防

今年世界听力日的主题是“谨慎用耳，耳聪一生”（To hear for life, listen with care），重点突出安全用耳对于终身维持良好听力的重要。纵观不同类型和原因的听力损失，噪声性引起的听力损失是少数可以

预防的类型之一。

声音是通过鼓膜和中耳骨传入内耳，经由微妙声音振动传递到耳蜗的液体。内衬耳蜗的精细毛细胞探测到液体运动，便会将运动转换成电信号，沿着神经传递到大脑，暴露在巨大的噪音中导致内耳液体异常大震动，就像海啸一样破坏了最前面的听毛细胞。这些脆弱的结构一旦被破坏并不会再生，导致永久性和不可逆转的听力损失。

一些人经历了单一但巨大的噪声暴露后，可能会出现暂时性的听力损失，不过在24至48小时后恢复听力，这被称为“暂时性阈移”。如果不停止暴露在过量噪声的环境之中，日后很可能出现无法逆转的听力损失。

噪声性听力损失通常影响高频听力。患者会发现自己常在嘈杂的环境中需要更专注地聆听他人

说话，难以区分高亢的辅音（如sh、s、th）而误听一些单词。部分患者在看电视或听广播时，一般都需要调高音量。除此以外，听力受损者通常都依靠唇读来明白他人的谈话内容，防疫时期，人人时刻戴着口罩，导致患者无法依靠唇读来理解。很多时候，患者家人会抱怨，他们常需提高音量或重复说话内容，患者才能听得见。

因噪声引起听力损失的患者还会出现烦人的耳鸣，这可能导致患者丧失注意力及影响睡眠。

### 暴露在高分贝噪音后果

那么，究竟要多大声才算太大声呢？正常谈话的音量约为60分贝，大声喊叫约为80至90分贝。音乐会上扩音器的音量可以达到110至120分贝。若是暴露在大于85分贝的音量水平并持续

8小时或更长时间，都会使听者面临噪声性听力损失的风险。这种风险随着暴露时间的延长而增加。一般来说，如果你必须在噪音中大声喊叫才能被听到，那就等同于音量太大了。

除此以外，听觉会随着响度的增加而有所减少。若一个人用耳机听100分贝的音乐长达15分钟，所承受的听力损害，相当于一项工业场所员工暴露于85分贝的噪音长达8小时。

被诊断因噪音导致听力受损的病者，也不是完全失去了沟通的希望。助听器是一种有效的听力辅助仪器，有助于提高声音的清晰度，还可根据使用者的需求定制。一些医疗机构就提供听力复健治疗，其目的是训练助听器使用者，帮助患者更好地克服听力障碍。至于双侧重度至极重度听力受损的患者，则可考虑做人



一个人如要大声喊叫才能听到，那就等同于音量过大。

(iStock图片)

工耳蜗植入手术。

值得欣慰的是，L先生和K先生最终都安装了助听器，提高了他们的听力清晰度，生活素质都有了明显的改善。尽管如此，我相信如果时间能够倒流，他们一定会听取建议：“谨慎用耳，耳聪一生”。

(作者目前在陈笃生医院任职)



## 癫痫发作时别把物品放患者嘴里

癫痫症患者出现痉挛，是因为大脑不同部位突然出现神经元活动异常放电的现象，引发肌肉抽搐、身体僵硬或颤抖等，那么，他身边的人该如何应对？

若有人癫痫发作时，身边的人应尽可能将软垫放在患者头下。(iStock图片)

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

部分照片由受访者提供

人们对癫痫症（epilepsy）常存误解。国立脑神经医学院神经内科顾问医生陈佑将说，要了解什么是癫痫症，首先须知道什么是痉挛（也称“癫痫发作”，seizures）。

他解释，当发生痉挛时，患者的大脑不同部位会出现神经元活动异常放电的现象。这可涉及到动作、感官、语言与意识中心，引起一系列不同的症状，如肌肉抽搐、身体僵硬或颤抖等。痉挛所指的是病患临床事件，而癫痫症则指在患者一生中反复发生痉挛的风险增加的疾病或失调现象。

### 半数癫痫症患者没明确病因

癫痫症不只影响年轻人，也会影响老人。尽管年轻和老年癫痫症患者的潜在原因各异。陈佑将医生说：“原因不明的自发性癫痫症或遗传性癫痫症可发生在年轻患者中，而老年患者则更可能因脑部疾病，如中风、脑损伤、脑肿瘤等原因而患癫痫症。”

要找出病因，癫痫症患者一般须接受脑部扫描，如核磁共振成像（MRI）检测，以测出是否有结构异常现象，或以脑电图（EEG）扫描查看脑电波状况。陈医生坦言：“即使诊断测试和医疗技术不断进步，仍有高达50%的癫痫症患者没有明确病因。癫痫症的起因和发生痉挛的种类很多，如经常在电视或电影屏幕看到的戏剧性强直-阵挛性发作（generalized tonic-clonic seizure），以及经验丰富的医生也或许难以辨识和诊断的细微癫痫发作。无论如何，若出现不自主动作或意识丧失的情况，都建议向医生咨询。”

对于癫痫症的常见错误认知，包括确诊的癫痫症患者无法工作或运动。陈佑将医生澄清，只要癫痫发作的情况控制良好，患者仍可生活如常，继续运动，慢跑、徒步、打网球或踢足球等。然而，病患不宜进行受伤风险高的活动，如攀岩与潜水，也不建议从事如巴士车长、德士司机、起重机操作员等涉及自身与他人安危且风险较高的行业。他强烈建议癫痫症确诊者与医生讨论这些顾虑。

### 旁人宜冷静处理

当发现患者出现“强直-阵挛性发作”等状况，身边的人宜采取以下措施：

- 保持冷静，记录痉挛发生的持续时间。
- 移除患者身边任何可伤及自身的尖锐或坚硬物品，如椅子、餐具。避免移动患者，除非处在危险之地，如马路中央。
- 尽可能将软垫放在患者头下。别把任何物品放在患者嘴里，也不要约束患者，因发生痉挛时，其动作可能相当剧烈，或会伤及自己或身边的人。
- 痉挛暂停后，让患者向左侧躺及适当松开衣服。侧卧可防止因舌头、唾液和呕吐物堵塞的情况发生。
- 痉挛发作后，持续待在患者身边至少15到20分钟，确保患者呼吸正常，恢复意识。若痉挛持续超过5分钟，或比患者平日痉挛发作的时间更长，便应呼叫救护车。

### 疾病治理从生活着手

陈佑将医生说，由于癫痫症一般属于慢性疾病，治疗往往是永久性的，包括口服药，其主要目的是减少痉挛发生的风险，需要患者和医生合作。此外，充分休息和遵循药物治疗可帮助病患控制痉挛的重要举措。

国立脑神经医学院专科护士彭雪娟补充，辨识与避免痉挛发作的触发因素是治理癫痫症的关键，常见触发因素包括：缺乏睡眠、压力、受感染或没按时服药。

她建议：“癫痫症患者应写下个人痉挛日记，记录自己何时发生痉挛，症状发作的时长，任何可能触发痉挛发生的事件或因

素等。这些信息也应该与治疗癫痫症的专科医生分享，有助于针对问题提出解决方案，避免痉挛复发。”

彭雪娟也给予以下生活贴士：

- 改善睡眠：**保持规律睡眠。每晚在固定时间入眠，至少睡上7个小时，同时，限制电子设备的使用率，特别是在夜晚时分。傍晚或夜晚时段也別喝含咖啡因的饮料。若怀疑自己失眠，请咨询医生。
- 纾解压力：**尽管患者有定期服药，压力与精神疲劳还是可能诱发痉挛发生。要减少压力，可做运动、冥想、听舒缓音乐等，也应根据个别喜好做调整。若发现情绪和压力水平无法控制，应尽早求助。
- 预防感染发生：**发烧和受感染都可能引发痉挛，重要的是及时求医，病患也不应擅自停药。若因身体不适看其他医生，应告知正在服用抗痉挛药物，因为有些抗生素也许会与抗痉挛药物产生相互作用。
- 按时服药：**应根据医生指示定时服药，小服一剂药物可能会触发痉挛发生。可设定服药提示铃，或根据个人习惯，如吃过早餐后服药，建立规律的服药习惯。

### 国立脑神经医学院

#### 癫痫症双语论坛

想进一步认识癫痫症？国立脑神经医学院将在3月26日（星期六）上午9时至11时40分举办双语癫痫症网络论坛（Living Well With Epilepsy）解答癫痫的常见迷思，及分享成年患者如何继续享有健康生活。

活动免费，但公众须提前报名参加。详情与网上报名方法，可浏览www.nni.com.sg/events/Education/epf2022网页。

**新加坡领导品牌**  
(自2015年以来)\*

AN ASSOCIATION OF PHARMACEUTICALS  
新加坡金十字品牌奖  
Singapore Prestige Brand Award 2019  
Winner, USA - Established Brands

**STRONG LIVER 强肝脏™**

**养肝护肝 一步到位!**

20% 折扣  
(原价: \$66)  
**\$52**  
促销至: 29/03/2022

**STRONG HEART 强心康™**

**心血管守护天使 让你心力充沛!**

20% 折扣  
(原价: \$66)  
**\$52**  
促销至: 29/03/2022

**是什么让你的肝脏饱受“伤害”?**

**经常熬夜**

**长期应酬喝酒**

**劳累过度**

**高脂肪饮食**

**3大功效**

- ✓ 维持健康肝脏功能
- ✓ 辅助肝脏解毒排毒
- ✓ 辅助肝脏细胞再生

**3大功效**

- 改善血液循环
- 维持健康的血压、胆固醇和血糖
- 改善手脚冰凉和麻痺

**免费领取产品**

从即日起至 29/03/2022

填写个人信息，剪出此固本，携带填写的固本前来我们的办公楼 (1 Ubi View, #03-08 Focus One, Singapore 408555)，我们会当场处理您的表格和赠送产品

姓名: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_  
联系电话: \_\_\_\_\_  
地址: \_\_\_\_\_

\*每位客户仅限参与一次  
“赠送产品可选择强心康”或强肝脏”

销售地点:

guardian    unity    watsons

6515 9818

\*售完即止，促销优惠因商店而异    欢迎致电询问或扫描二维码购买  
数量有限，送完即止    1 Ubi View, #03-08 Focus One, Singapore 408555