

2022年11月22日 星期二

听力损失者戴助听器 照护者也受惠

调查发现，身边有亲友佩戴助听器的成人之中，有超过半数认为自己能与患者展开深入对话。另外，每五名看护者中就有四人认为跟听力损失者沟通有困难。佩戴助听器不只是为了听力损失者的身心健康，照护者也会受惠。



如果感觉自己有听力困难，应尽快接受听力测试，以免影响生活素质。（Hearing Partners提供）

如此一来，使用者就不必为了辨识和了解谈话内容而耗费那么多力气。”

线上调控助听器

此外，听力专家现在可利用线上沟通平台与听力损失者“见面”，并根据个别需求远距离调整助听器。许思慧说，听力专家一直以来面对的最大挑战之一，就是如何了解听力损失者在不同情况面对的听力困难，现在能够线上调控助听器，就能更好地

“对症下药”，根据当下的情况即时调整助听器。

想拥有独立生活的能力，保有听力非常重要，何况现在有更多年长者独居。陈耀文医生说，许多年长者迟早会被年龄相关的听力减退影响，而且年龄越大影响程度越高。另一风险因素是基因：家长有早发性听力下降的情况，孩子也很有可能会有类似困扰。

年轻人也可能会有听力减退的情况，例如噪声性听力损失往

往是因为长时间在工作场所接触声量高的噪音，亦可能是因为长时间听声量非常高的音乐。

别因隐形残疾 让自己“隐形”

陈耀文医生形容听力减退是“隐形的残疾”（invisible disability），如果没有诊断或佩戴助听器，最坏的情况是连听力损失者本身都可能渐渐变得“隐形”——完全不参与任何社交活动，不和其他人沟通，甚至为了

避免因为听不见或听不清楚所造成的尴尬而抗拒出门，不复诊，不外出用餐，也不出去购买日用品，以致丧失自理能力。

陈耀文医生说：“患者在家孤立无援，也不和能帮助他的人保持联系，这是危险的。要是有任何危险，例如邻居单位着火了有喊叫声，患者也听不见。缺乏交流和精神上的参与也是失智症的重要风险因素之一。”根据约翰·霍普金斯大学的一项研究，听力损失者患上失智症的风险是听力正常者的两倍至五倍。

反之，若能更坦然接受自己的听力减退，继续与亲友保持联系，就能避免影响生活质量。

“听力损失者会继续过一样的生活，不会因为听不清楚而有太多负面情绪。患者会让其他人知道自己听力不好，身边人也愿意包容他，配合他。患者不会回避与家人交谈，家人也会学习提高音量。”

陈耀文医生也说，听力损失者若有家人的鼓励与支持，一般也会比较愿意求医，并且佩戴助听器。患者可在私人诊所或重组医院接受听力检测，亦可利用科技辅助基金（Assistive Technology Fund）、乐龄助行基金（Seniors' Mobility and Enabling Fund）等津贴购买助听器。

每年定期接受听力测试



许思慧：助听器必须根据个人的听力水平、生活方式以及其他生理情况做调整。（Hearing Partners提供）

至少可以多了解眼前的选择。患者和亲人也能学习采取恰当的

专家一般建议60岁以上的人士每年定期做听力检测。此外，如果感觉自己听力有所减退，也应该尽早求助。

许思慧说：“如果怀疑自己或是亲人可能有听力问题，可先接受听力测试。要是测试结果显示确实有某种程度的听力减退，但患者还不想开始使用助听器，至少可以多了解眼前的选择。患者和亲人也能学习采取恰当的

患者在家孤立无援，也不和能帮助他的人保持联系，这是危险的。要是有任何危险，例如邻居单位着火了有喊叫声，患者也听不见。缺乏交流和精神上的参与也是失智症的重要风险因素之一。

——陈耀文医生

聆听技巧，以便促进对话理解能力，减少可能发生的误会。”

如果未做好准备求医或与听力师见面，许思慧建议使用网上听力测试，例如Hearing Partners的网站有免费的听力测试（hearingtest.hearingpartners.com.sg/online-hearing-test）。测试约五分钟，题目以英文书写，部分内容须要理解英语会话。许思慧认为线上测试可以是评估听力的第一步，但最好还是直接向医疗专家求助。

选用适合助听器

许思慧强调，要是发现自己确实有听力问题，选购助听器时要明白这是一种医疗器材，而且器材必须根据个人的听力水平、生活方式以及其他生理情况做调整。例如耳朵中部经常感染的话，就不适合选用“耳内式助听器”。

除了选用适合的助听器，也要学会使用它，并且习惯它，久而久之就会感觉事半功倍，对生活质量有一定帮助。陈耀文医生说：“听力的重要性不限于沟通，当我们可以享受音乐，聆听大自然的声响，还有亲人的声音，其实都对身心健康有一定帮助。”

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

岁末聚餐多，听力减退者若没有佩戴助听器，不仅影响自己的沟通能力，照护者也可能面对更大压力。

根据戴蒙特集团属下的听力诊所Hearing Partners的线上问卷调查结果，身边有亲友佩戴助听器的成人之中，有超过半数认为自己能与患者展开深入的对话；亲友听力损失却没有佩戴助听器的话，则只有20%的照护者能做到这一点。此外，每五名看护者中就有四人认为跟听力损失者沟通有困难。

不过，比起照顾没有佩戴助听器的患者，助听器用户的照护者无论是烦躁感或担忧程度都较低。换言之，佩戴助听器不单单是为了听力损失者的身心健康，照护者也会受惠。

对助听器的接受度渐提高

所幸的是，国人对于助听器的接受程度已经渐渐提高。

鹰阁医院的耳鼻喉专科手术医生陈耀文（Barrie Tan）指出，国人比以前更愿意接受听力减退的诊治，而且随着科技进步，市面上的助听器也有了很大的改善。根据他的观察，这几年来有更多听力损失者在一两周试用期后愿意购买助听器。“我想是因为现在的助听器外观设计较吸引人，功能的直觉性也较强，例如能与手机无线接轨，所以习惯使用智能手机就会觉得熟悉，年长者也一样。”



陈耀文医生指出，国人比以前更愿意接受听力损伤的治疗。（受访者提供）

在戴蒙特任职的听力师许思慧解释助听器的功能有哪些改善：过去的助听器大部分是过滤用户前方传来的声音，现在的助听器则像“迷你电脑”，能够评估来自四面八方的声响，并筛选出较重要的那些。“如