

科普小知识|长期戴耳机、熬夜，你的听力还好吗？

一、你的听力还好吗？



通勤路上用耳机隔绝车流噪音、午休趴在工位戴耳机隔绝嘈杂环境、睡前躺在床上刷短视频、戴耳机追剧听歌到一两点……耳机早已成为当代年轻人离不开的“刚需配件”，熬夜更是打工人、学生群体的常态。

大多数人隐约知道长时间戴耳机伤耳朵，却很少意识到：持续噪声刺激叠加长期熬夜，会形成双重暴击，持续侵蚀耳蜗内的听觉毛细胞，诱发**不可逆的噪声性感音神经性听力损失**。这种损伤早期十分隐蔽，等到你明显感觉听不清、频繁耳鸣时，受损的听觉细胞早已无法修复。

二、你可能正在无形中损害你的听力

1. 密闭耳机直冲耳蜗，听觉毛细胞持续受损凋亡



入耳式、半入耳式耳机紧贴耳道，形成封闭声场，声波没有空气缓冲，会直接、高强度冲击耳蜗深处的听觉毛细胞。世卫组织给出明确标准：日常环境音量超过 60 分贝、连续佩戴耳机时长超过 60 分钟，耳蜗就会持续承受声学损伤。

通勤时地铁、公交背景噪音可达 70-90 分贝，很多人为盖过外界声响，会把音量拉到 70%、80% 以上，瞬间轻松突破 90 分贝。耳蜗毛细胞是人体听觉的核心感知单元，**完全不具备再生能力**。长期高分贝声波会不断撕裂毛细胞纤毛，细胞慢慢肿胀、坏死，坏死一个就永久丧失一部分听力感知能力。早期损伤集中在 4000Hz-8000Hz 高频区间，日常对话不受影响，极易被忽略。

2. 熬夜阻断内耳供血，加速听力衰退、诱发顽固耳鸣



内耳耳蜗是全身供血最脆弱的器官之一，充足、稳定的血氧是受损毛细胞自我修复的唯一条件。长期熬夜、昼夜颠倒、睡眠不足 6 小时，会造成血管收缩、血液循环变慢，内耳微循环直接受阻，血氧供给大幅下降。

白天被耳机噪声损伤的毛细胞得不到修复，损伤不断累积，直接催生两大典型问题：一是**高频听力下降**：听不清细碎声音，比如鸟叫、女生轻声说话、碗筷碰撞声；二是**持续性神经性耳鸣**：安静时耳朵出现蝉鸣、电流声、嗡嗡声，夜深人静时尤为明显。

不少年轻人反馈，熬夜后耳鸣会加重，摘下耳机几小时耳朵依旧发闷发胀，正是内耳缺血受损的典型表现。

三、高频听损典型自查信号



1. 和人聊天总听不清小声，频繁让对方重复说话；
2. 看电视、刷短视频、刷剧，下意识持续调高设备音量；
3. 身处餐厅、商场、地铁等嘈杂环境，很难分辨身边人的对话；
4. 安静房间、深夜躺在床上，耳朵持续蝉鸣、电流声响；
5. 长时间戴耳机后耳闷、耳堵，半天无法缓解；
6. 分辨不出高音调声音，听歌曲、乐器总觉得音色发闷、残缺。

如果你经常出现以下感受，说明听力已经发出预警，千万不要单纯归咎于“太累了休息几天就好”。

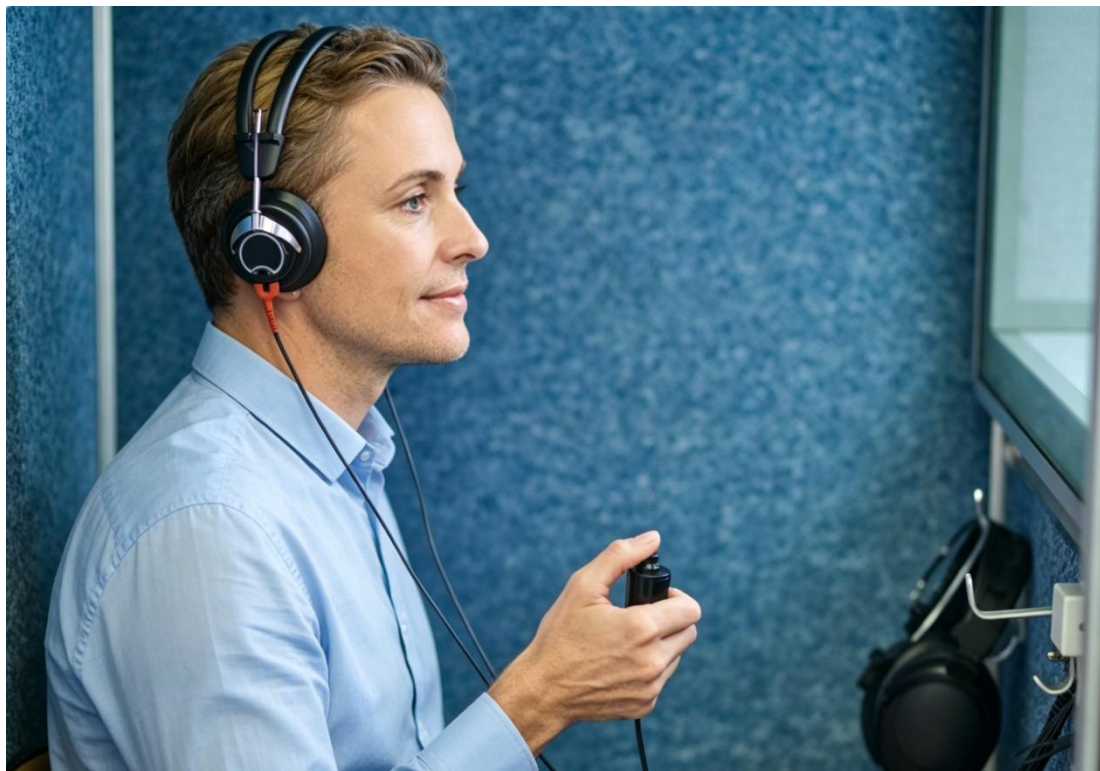
三、手机自测只能娱乐，规范医用纯音测听才具备诊断价值



很多人出现耳鸣、耳闷后，会随手点开短视频平台、小程序里的“线上听力自测工具”，简单点几下就自我判定听力正常，这种方式存在巨大误差，极易漏诊早期高频损伤。线上自测没有标准化隔声环境、专业声学设备、校准声源，外界风声、空调噪音、手机扬声器失真都会直接篡改结果，只能当作参考，不能用于判断真实听力状况。

想要精准排查隐性听损，必须到医院耳鼻喉科、正规体检中心做标准化纯音测听，整套检测的专业优势无可替代。

1. 独立隔声测听室，消除环境干扰



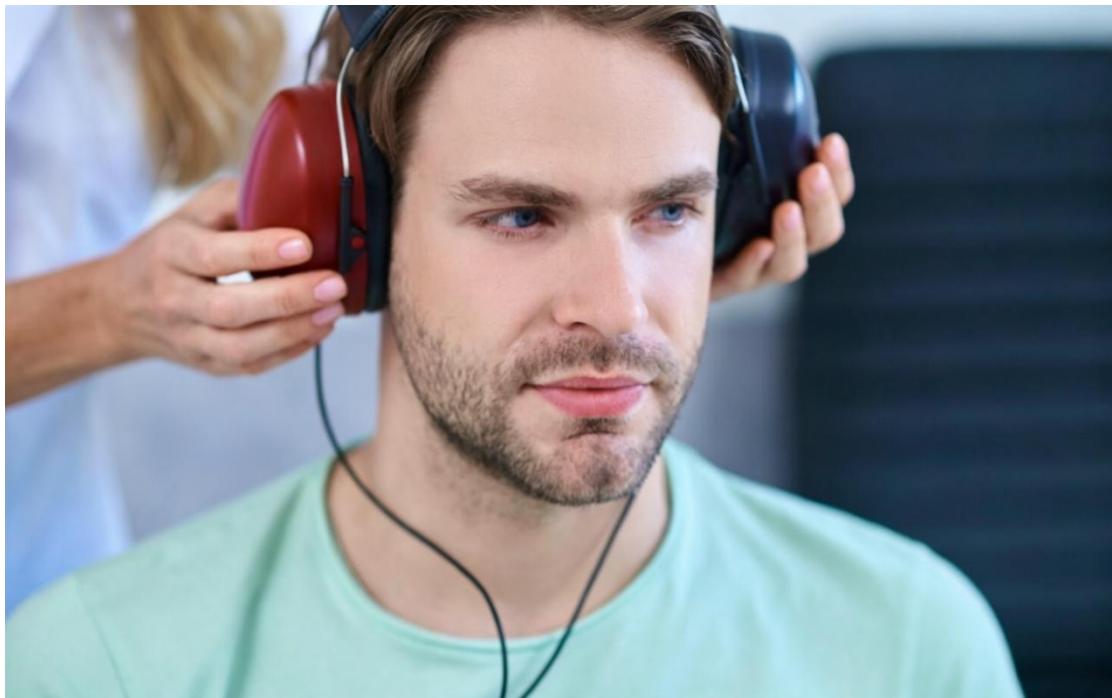
专业听力室做隔音、减震处理，室内本底噪音低于 30 分贝，隔绝空调、人声、室外车流杂音，保证每一组听力阈值数据精准无偏差。

2. 二类医用合规听力计，声学参数符合国标



检测设备为已获医疗器械注册证的听力计产品，配备行业标准测听耳机；符合《GB/T 7341.1-2010 电声学 测听设备 第1部分：纯音听力计》、《GB 9706.1-2020 医用电气设备 第一部分：基本安全和本性能的基本性能通用要求》等通标与专标。每台设备均定期由计量院进行声学校准，输出频率与声压级精准可控，可完整区分气导、骨导听力，判断传导性、感音神经性及混合性听力损失。

3. 覆盖全频段听力筛查，精准捕捉年轻人高频损伤



检测区间覆盖 250Hz-8000Hz 全频段听力阈值，重点针对年轻人高发的 4kHz、6kHz、8kHz 高频点位检测，能提前查出肉眼无法感知的早期噪声性听损，在症状加重前锁定损伤程度。

4. 专业听力师解读报告，提供个性化干预方案



检测结束后，听力师结合你的作息、耳机使用习惯、耳鸣症状综合分析报告：轻度听损给出居家护耳、作息调整方案；中度损伤搭配耳鸣声治疗指导；重度、持续性损伤直接转诊耳鼻喉专科，及时介入干预，阻止听力持续下滑。

四、护耳指南



1. 严格遵守耳机「60-60 黄金法则」：音量不超过设备最大音量 60%，单次连续佩戴不超过 60 分钟；通勤优先选择头戴降噪耳机，降噪功能开启后无需拉高音量掩盖噪音，比入耳式更护耳；入睡坚决不戴耳机，杜绝整夜声波持续刺激耳蜗。

2. 调整作息，保障内耳修复时间：尽量 23 点前入睡，每日保证 7 小时以上完整睡眠；长期加班熬夜人群，日间抽空 15-30 分钟闭目小憩，缓解全身血管紧绷，改善内耳供血，减轻耳鸣、耳闷症状。

3. 高危场景主动做好隔音防护：KTV、音乐节、烟花现场、工地等高分贝场所，提前佩戴专业隔音耳塞；通勤地铁、公交可适度调低耳机音量，不要完全隔绝外界声音。

4. 建立定期听力筛查习惯：长期耳机重度使用者、常年熬夜人群，建议每半年做一次专业纯音测听；普通成年人每年完成一次基础听力筛查，早发现、早干预隐性听损。

人体听觉毛细胞不可再生，噪声、熬夜带来的听力损伤不可逆，预防永远比后期治疗更重要。多数年轻人的听力损伤隐匿数月甚至数年，自身很难察觉，等到耳鸣持续、对话听不清时，损伤已经难以逆转。一次标准化、专业的医用纯音听力检测，可以精准捕捉早期高频听力损耗，及时调整生活、用耳习惯，守住终身听觉健康。