

長者應正視聽力衰退，及早補救，免生意外。

家有一老，如有一寶；如家中長老唔認老，為人子女一定好煩惱！說的是長者聽力衰退問題。

當年紀大，聽力衰退是不爭的事實，但偏偏沒有幾個長者肯承認，於是鬧出子女把話說了十遍，長者都當說話是耳邊風的激氣場面。但耳仔漸聾不是鬧劇，最弊是可能變成悲劇，如長者因為失聽而過馬路時聽不到汽車警號，分分鐘賠上性命！

所以，如家有長老，我們必須勤加留意他們的聽力退化情況，有需要時盡快幫他們補救……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

年紀大聽力壞

七 十歲的周先生是位日理萬機的生意人，事事親力親為，最近幾年才退下火線，過着悠閒的退休生活，閒來和太太到處旅遊。生活本來是愜意的，但近月，他卻多次無故的與太太吵起來……

「她老是埋怨我無記性，說明

明提醒我把甚麼甚麼放在抽屜內，叫我記得帶給她，其實是她沒記性，明明沒說卻以為說了……」周先生說。

但周太太卻反駁：「我幾次說後你都回應：『好好好……』，我沒說，你怎會應我？！」

兩夫婦多次吵嘴，令兒女們大為煩惱，一方面以為老父不慣退休生活，所以亂發脾氣，另方面又怕沒有記性是老人癡呆症的先兆，正猶豫是否應該帶他去見腦神經專科醫生，四歲的長孫卻突然爆出一句：「爺爺聾咗呀！」結果這句說話驚醒了夢中人，兒女們懷疑老父可能是聽力問題，多於腦力問題！

但要帶長者見醫生，或做聽力測試，他們定難順從，尤其像周先生這樣自視甚高又頑固的長

◀歐建國博士說，聽力衰退主要是因為耳蝸內的毛細胞退化之故，屬正常退化現象，不能逆轉。



耳蝸結構

耳朵分為外耳、中耳和內耳。內耳又分成三個部分，分別是前庭、半規管和耳蝸。

耳蝸 (cochlea) 是最重要部分，內裏的毛細胞正是聲音傳送到大腦的關鍵。它分為內毛細胞及外毛細胞，毛細胞上布滿纖毛，和聽覺神經的神經纖維連接，它感應中階內液體傳來的振動或毛細胞上面覆膜的移動，將其轉換成神經刺激。這些神經訊號傳到腦部聽覺區，被譯為「聲音」。

神經
內毛細胞
外毛細胞

毛細胞退化 聲音失真

養和醫院聽力學顧問歐建國博士說，長者聽力衰退是正常現象：「一般男士到了四十五至五十歲，聽覺便會開始出現退化；女性稍遲，約五十至五十五歲才出現。」

歐博士解釋，聽力衰退主要是因為年紀大，耳蝸 (cochlea) 的毛細胞 (hair cells) 退化及損壞，無法有效傳送聲音到大腦處理，致令聲音有缺損，只有較高分貝的聲音才聽到。一般人稱這種情況為「聾聾地」。

所謂「聾聾地」包括多方面的情况。

歐博士說，第一種情况是 [lost of sensitivity]。「即聲音的敏感度減低，大聲就聽到，小聲聽不到。這是因為毛細胞損壞，其接收聲音的能力就減弱。」

第二種情况是 [abnormal growth of loudness] (特殊增益)，即不尋常的放大聲響。「你會發覺細聲對老人家說話，他們聽不到；但大聲說，他們就會責備為何如此大聲，像鬧交似



甚麼是 高頻音

何謂高頻音失聽，它等於高音嗎？歐博士解釋，高頻音即負音，如 sh、s、sh、ch、th、f，如「先生」二字便屬高頻音。長者高頻音失聽，「先生」(sin san) 會聽成「in an」，又例如「三十三」，會聽成「咁咁咁」。

▶陳伯說未戴助聽器前，經常要人多說幾次才聽見。

者，怎算好呢？
兒女們終於想出一個辦法——

聽力退化 男士早現

「今年父親節，他們硬要送我一份神秘禮物，還要我親自挑選！好，我就陪他們瘋——那天隨他們到禮品店，去到後才知道是個聽力測試中心！」周老先生說。

在兒女們悉心安排加半推半

就下，周老先生做了生平第一次聽力測試。兩星期後，父親節禮物——時款助聽器送到手上，他勉為其難戴上，試用了十五分鐘，之後，便收進抽屜內。

「要我戴着那怪物上街，開玩笑！我哪有聾？只不過間中有幾個字聽不到而已！」周老先生直氣壯向記者說出當時的感受。而他的舉措，正是不少有聽力衰退問題長者的典型反應。

的。其實你只是稍稍提高聲浪，但他們卻覺得很大聲。這種情況是因為內耳退化，不按比例地將聲音放大，致令長者聽起來，覺得家人說話時總是像鬧他一樣，因而不高興。」

第三種情況是「loss of frequency resolution」，即「頻率失真」。歐博士解釋，「聲音頻率分高中低三個頻率，例如一個頻率一千，一個頻率一千五百，正常人可以分辨到，但有聽力衰退的長者就無法分辨，將兩個聲音當成同一個聲音。例如一與七，他們是分辨不到的。」

這種情況，同樣是因為毛細胞退化而引致的時失真現象。

耳力衰 腦筋開始慢

第四種是「loss of temporal resolution」，「[temporal] 即時間的，即時間上的失真，這情況出現在兩個同是短的音節，失聽人士是無法分辨的。例如中文的『雞』和『街』，聽力有問題的人士便無法分辨，但如果將『街』字拉長來讀，就可以分出兩個字的分別。」歐博士解釋。所以他提醒大家與長者說話

時，應放慢少少，不要「一輪嘴」的。其次，我們亦應體諒長者除了聽覺衰退外，腦筋亦開始退化，即是他們聽到聲音後，經大腦處理聲音的速度亦較慢，故我們說得快說得急，在他們大腦正處理第一句時我們已說第二句、第三句，這對長者是非常吃力的，造成的後果是他們會混亂，很多時只聽得見第一句。歐博士強調，以上都是因為聽力的毛細胞損壞而出現的問題，但不是聾，而是退化，屬正常的現象。像七十歲的周



◀ 迷你型掛耳式助聽器，亦適合手指靈活人士。

▶▶ 耳內式助聽器，小巧，佩戴後不易察覺，適合手指靈敏度高的人士。

▶▶ 掛耳式助聽器，控制按鈕較大及易操控，適合手指不太靈活的長者及兒童。

聽力衰退等級

- | | | |
|------|---------|---------|
| 1 正常 | 2 輕微 | 3 輕微至中度 |
| 4 中度 | 5 中度至嚴重 | 6 極度 |

輕微至中度就因應個別人士需要而佩戴助聽器，例如意人，聽少一個「零」後果好嚴重，就應佩戴。

如達中度衰退，就必須佩戴，因為他們對聲音敏感度降低，只能聽到面前四至六呎範圍內的聲音，故我們有時會看見長者將手放在耳邊，目的就是加強接收；如聲音由背後發出，他們便只聽到聲響，但無法辨別內容。

嚴重的，要走到他的耳邊說話，才能聽到。

極度的，可能大聲叫，都未必聽到。



▲ 聽力衰退長者聽電話有困難，故香港應引入有「telecoil」功能的電話，便能減去環境雜音，將聽筒內聲音清晰地傳進耳道。

▶ 這款較舊式的助聽器，將控制鈕推到「T」，才可啟動「telecoil」功能，新式助聽器則能自動對應。



先生，應該大約在四、五十歲開始便出現聽力退化，只是自己不察覺而已。而到了後期，家人的說話有部分根本無法傳進耳內，致令誤會頻生。

歐博士說，耳蝸的毛細胞退化，沒有藥物可醫治，情況就像職業性失聰，被嘈音損壞的毛細胞無法重生一樣。

細胞不能重生，惟有佩戴助聽器，才可挽回失去的聲音。

「助聽器的原理是將聲音擴大，並因應失聰程度而調校擴大聲音。另外我們說話有高频及低频，失聰亦有失高频或低频，故亦會因應其失聰程度，而作調校。」他說。大部分長者都有高频失聰，故多會調校聲音的強度及特別將高频音擴大。

懶戴助聽器意外生

現時新式的助聽器為數碼式，全部經電腦逐個頻率調校，比舊式只能調高整體音量的助聽器實用得多。

像周老先生在今年父親節獲兒子送上的助聽器，事前經聽力測試，調校後的助聽器可說是度身訂做，完全符合個人需要。只

長者點解會耳鳴？

一般人約五十歲都有輕微的高頻失聰，七十歲一般都有中度的失聰情況。

亦有長者投訴出現耳鳴，歐博士說，這是毛細胞開始退化，但未完全損壞，即退化先兆。他解釋，正常的毛細胞是直豎的，當有聲音傳進時會擺動，將聲音傳送至大腦。開始退化的毛細胞呈彎曲，像打完風一樣無法豎直，彎曲的毛細胞長期處於將聲音送到大腦的情況，教長者會聽到像蟬叫的「滋滋聲」，即耳鳴。

歐博士強調這是早期退化現象，長者毋須擔心，應以輕鬆心情面對，聽聽音樂，便能慢慢適應。

當毛細胞愈損壞愈彎曲，耳鳴情況會愈嚴重，可以佩戴一種耳鳴掩蓋器，發出微細聲音掩蓋耳鳴。



與長者溝通，說話謹記以清楚、稍放慢的速度，及面對面說，誤會便能減少。



進行一個全面的聽力測試及評估，可以找出失聰程度。

是，周老先生對這個小東西甚為抗拒，經常不佩戴。

歐博士說，這是非常不智的。「戴上助聽器後需要時間適應，所以一開始便應全日佩戴，直至睡覺才除下。如果一天中一時戴一時除下，每次再戴上時都要適應，這是無法幫到自己的。」

佩戴助聽器，亦為了安全。歐博士說，大部分長者聽不見高频音，倒車時所發出的B B聲正是高频音，過往發生多宗大貨車或客貨車倒車時輾斃老人個案，或許與此有關。

另外如老人家過馬路時有突



▲ 測試後，電腦會立時出現測試結果。

發意外，附近有車正響號或有人大叫小心，聽力衰退的老人如沒戴助聽器，便有機會出現意外。「最近有失聽長者家人向我反映，指老妻因助聽器電源耗盡又懶去買電，他回家時按極門鐘無人應，以為老妻發生意外，最終報警破門而入，發現妻子正安坐在家中……」他說。

所以，他勸導有失聰問題的長者，應常戴助聽器。為子女女的，亦應多與長者傾談、溝通，他們才有動力戴上助聽器。而面對聽力開始衰退的長者，子女們說話應放慢速度，字句清楚，如有高频音就加大聲調，這才有助溝通。■