

◎噪音無所不在，小心聽力障礙找上您！

在日常生活中充滿著不同程度的聲音，對於生活上不需要的聲音就叫做噪音（noise），它是一種混雜的聲音，沒有任何規律性或是重複性且強度隨時在變化，不代表任何訊息，通常令人感到不悅耳。在生活環境中充斥著許多的噪音而不自覺，而長期噪音引起之聽力損失是無法治療的，也無法恢復的，永久性噪音傷害（NIHL）主要決定於噪音音強大小、暴露時間長短、防音防護具的使用和個人體質，噪音不僅造成聽力受損，也會逐漸出現焦躁不安、易怒暴躁、自律神經失調、壓力荷爾蒙分泌增加、失眠、心情鬱悶、耳鳴…等生理症狀，是一種慢性累積傷害，要特別小心。噪音性聽力損失亦是常見的職業危害，在工業發達的現代，根據研究報告顯示，針對工作噪音暴露超過85分貝的勞工，受影響的成人人口超過10%，因此更顯示出如何避免噪音性聽損的重要性。

永久性噪音傷害最先在內耳聽力神經遭受到最大的破壞是在中頻率與高頻率，無法聽到輕柔高頻率的聲音，尤其是3kHz或4kHz或6kHz為主。

◎對付噪音無形殺手的自我保護小方法

現今在門診遇到噪音傷害的病患人數日漸增加，也隨著健康保健的觀念的提倡宣導，民眾對於噪音職業傷害的觀念已逐為大眾所重視。勞工安全衛生研究所（IOSH）提出針對勞工作業場所之背景噪音，制訂了相關法令以保護勞工之聽力安全，大於 85 dBA 或是暴露劑量高於 50%時，必須戴防音防護具（例如：耳塞、耳罩），每年定期實施特殊作業健康檢查，背景噪音 90 dBA 之工作環境，暴露容許時間每日不得超過 8 個小時。例如：一般聽力保護標準在 90 分貝環境下暴露不可持續超過 8 小時，95 分貝則不可超過 4 小時。

舉例一般人在生活環境中可能遭遇的噪音音量：飛機引擎聲可達 120 分貝(dBA) 以上，舞廳、KTV 熱門音樂的音量 110 分貝，火車通過的聲音 100 分貝，一般工

廠工人約暴露在 85~95 分貝的工作環境中，一般機器發動產生的噪音約 90 分貝，大卡車通過的聲音 85 分貝，吸塵器的聲音 80 分貝，正常交談的聲音 60 分貝，低聲說話的聲音 30~40 分貝，汽車慢速行駛聲音 50 分貝、安靜的辦公室約 40 分貝，磨擦樹葉約 20 分貝。

建議平日生活環境中，避免噪音對身心的影響最重要的方法，即減少曝露在噪音環境中，盡量不要使用耳機聽隨身聽，音量超大的演唱會、舞廳、PUB 等地應少去，或是不要太靠近喇叭處，應遠離噪音源，也可使用耳塞、耳罩等方法來隔絕噪音。而規律的生活作息，可延緩聽力老化衰退，且住家宜選擇噪音汙染小的地方，但台灣地狹人稠，都市裡的噪音汙染幾難避免，亦可每天運動 30 分鐘，消除自律神經緊張，放鬆心情，多播放輕柔的音樂聲，學習忽略不悅耳的聲音，將噪音的干擾影響降到最低。

◎噪音性聽力障礙至醫院需要做哪些檢查?

- 1、基本理學檢查：外耳、耳膜至中耳（耳膜穿孔）等醫生診察。
- 2、聽力學檢查：純音聽力檢查、聽阻檢查、語音聽辨檢查、耳聲傳射、聽性腦幹反應等。
- 3、放射科特別檢查：從最基本的顳骨 X 光照射至進一步之電腦斷層或核磁共振掃描等。
- 4、接受噪音防制教育訓練與認知加強，每年一次定期接受聽力檢查與回診追。