

雞同鴨講 談老年人的聽力障礙



對聽障者本人而言，其心中的挫折、氣餒與失望更是外人所不能體會與理解的。因此，我們應對聽障者多些關懷，多些耐心。我們可以請教耳科醫師、聽力治療師，並仔細觀察生活的週遭，利用各種技巧，嘗試與他們溝通，找出最適合的溝通方式，增進彼此之間的瞭解。

聽力是我們每天必備的身體功能之一，通常在55歲以後，耳朵聽力會逐漸退化，在醫學上稱這種因身體功能日益老化所造成的聽力問題為「老年聽障」。老年聽障的特徵為：

- (1)是一種永久性現象，主要是因為神經細胞退化所造成的。
 - (2)會同時影響雙耳。
 - (3)對高頻率的聲調影響較大
 - (4)男性老人較容易有此現象
 - (5)會隨年齡老化而逐漸惡化
- 以美國為例，目前有1600萬人口患有聽力障礙，其中有60%是55歲以上的中老年人。一般而言，55~64歲有15%會有聽力障礙；65~74歲則有24%；74歲以上則有39%。但是，值得一提的是，真正完全耳聾的人，僅有2%，並不是相當普遍。

聽障外在因素

造成老年聽力障礙的原因除了老化會造成漸進式的聽力障礙之外，尚有其他外在因素會引起聽障。例如：

(1)吵雜的環境：長期暴露在充斥噪音的環境下，如馬路施工、工廠噪音、汽車、摩托車的引擎或吵雜且音量過大的環境中等等，容易產生聽力障礙或減弱的現象。

(2)車禍所造成的聽力障礙或耳聾等。

(3)藥物的影響或副作用。

(4)疾病：如中風、糖尿病、腎臟病、高血脂症等疾病也會導致血液流入內耳或阻塞耳朵的微血管，進而影響聽力。

(5)遺傳性疾病。

(6)身體過度疲勞或睡眠不足等因素。

由以上原因所造成的聽障，如果有適時且適當的治療或手術，仍可能有機會恢復全部或部份的聽力。因此，如果您發現您自己或您的親人、朋友有聽障的現象，應儘速去看耳科。千萬不要認為聽障是老化的自然現象，而延誤了治療的最佳時機。

自我測量聽力

想要自己測驗自己的聽力，其實並不難。首先要找一個安靜的地方，如果有家人或朋友在旁更好。須注意的是，當您期待聽

到什麼聲音時，就有可能會產生該種聲音的幻覺或影響您的聽覺。所以，應儘量避免用您日常生活中常聽到聲音做為測驗的工具，以免影響到測驗的效果。以下簡單的介紹10種自我測量的方法，幫助您瞭解自己的聽覺能力。

下面的測驗，並不能完全取代專業性的聽力測驗。但這些測驗可以幫助您提早發現自己聽力的障礙，以儘早就醫，得到正確的治療。

測驗一：穿上您的皮鞋，找個安靜的地方坐下來，雙腳併攏，將雙鞋用腳相互摩擦，仔細聽聽，是否可以聽到鞋子磨擦的聲音。

隨著年齡的老化，聽力會隨個人身體狀況不同，而有不同的變化。而此種老化性的聽障，因為是潛在性地逐漸發生。因此，很不容易查覺到。鞋子磨擦的聲音很小聲，就如同一般人耳語時的聲音一樣，十分細微。

這些細微的聲音尚可以包括衣服磨擦或樹葉搖曳的聲音，以及兒童牙牙學語的聲音等等。

如果您有困難聽到這聲音，那麼您可能有初級的聽力障礙。測驗二：找一個安靜的地方，準備一個有指針的石英錶（切記，不可用電子錶）。將錶靠近自己耳朵，認聽看看是否有困難聽到秒針走動的聲音。

測驗三：回想看看，這禮拜您是否曾對您的家人或朋友說「請說話大聲一些」。

測驗四：當您在看電視或聽收音機時，是否有人曾將您的電視或收音機的聲音關小些。如果有，請耐心聽聽他（她）的說法，不要惱羞成怒。

這時您要特別小心，這可能

是因為您的耳朵中的聽覺神經已經起了某些變化，使您對某些聲音特別敏感，但對某些聲音，您又很難聽到。這種情形常造成您與別人溝通有困難，或相互誤解，激怒彼此。

測驗五：利用家中水龍頭，將水龍頭開關開一點點，讓水一滴一滴地流出，仔細聽聽看滴水的聲音。

老化的聽力，對聲音的強弱與高低會漸漸失去判斷力，讓您逐漸失去對環境的警覺性。水龍頭的滴水聲是一種極為簡單的測試法。

測驗六：當您乘坐別人的車子或坐計乘車時，如果碰到交通阻塞，可以將窗戶搖下，並與車內的人聊天。

一般人認為，當在吵雜的環境中，每個人對別人說的話都會受到阻礙，使你更難理解他人所說的話。但是，事實上，並非如此，因為隨著年歲增加，耳朵聽力接受器（聽覺神經）與腦中的聽力接受器會逐漸退化，進而影響到您的聽覺能力。利用吵雜環境的溝通，可以利用別人與您溝通時他人的反應，檢測試自己的聽覺是否較別人的聽覺為差。

測驗七：當您在和別人說話時，可以試著閉起眼睛，用耳朵仔細聆聽，看看是否您的耳朵開始聽不太清楚。因為我們與別人聊天或說話時，常常不自覺地利用視覺來幫助聽覺，由對方的面部表情、身體動作、週遭的環境及說話時的嘴型等方式，來幫助我們的談話時的理解能力。因此，試著閉起眼睛，看看在排除這些助力之後，單純用我們的耳朵聽別人講的話，是否仍然很清楚。

測驗八：當您在打電話時，將聽筒由平時常用的耳朵換至另一個耳朵，試試看音量大小、音調高低是否一樣。

聽力的退化是逐漸地且漸進式地減低，聽力減低的主要是對聲音的頻率、大小聲等的敏感度降低，然而，也有可能發生單耳耳聾的現象。單耳耳聾的現象，通常是由疾病所引起，應儘早就醫治療。



測驗九：您是不是在餐廳吃飯時，或在公共場合與別人聊天時，常常會轉換話題。

當一個人有聽力障礙時，在吵雜的環境中與別人溝通顯得相當困難。如果集中心神，又會使整個對話變得相當辛苦。所以會常常跳換話題，主導談話內容，談話及溝通效率相對降低。

測驗十：您的家人或朋友是否常常會抱怨您無法聽到電話鈴聲或

電鈴聲。

電話聲或門鈴聲都屬於較高頻率的聲音，而聽力障礙的人對於高頻率的敏感度會逐漸減低。

正確的醫療診治

如果您利用上述10種不同的測驗，發現自己或家中老年人的聽力開始逐漸有些退化的現象，應儘快去看耳科（或耳鼻喉科），讓耳科醫師幫您做進一步的檢查與診斷。當您去就醫時，可以問醫師以下各項是否正常：

- (1)我的耳朵聽力有問題嗎？
- (2)如果有聽障的現象，請問是那一類型的聽力障礙？
- (3)聽障的嚴重程度是多少？
- (4)有沒有藥物或開刀等方式可以改善目前狀況，或有無防止聽力持續惡化的方法。
- (5)目前在日常生活中，要注意些什麼？
- (6)如果要開刀或其他的治療，約略需要花費多少費用？
- (7)需要使用助聽器嗎？如果需要戴助聽器，可以有試戴期嗎？試戴期有多久？那類助聽器有保證書？
- (8)如果需要戴助聽器，可不可以申請殘障補助？

增進聽力方法

除了藥物之外，如何尋求其他方法，提高自己的聽力，減低聽障。如果您去看耳科醫師之後，醫師告訴您，您的聽力無法以開刀或其他藥物等方式治療痊癒，您可以藉由器材與聽力復健來提高您自己的聽力。

利用器材幫助您的聽力

目前市面上的助聽器大致可分為5種類型：口袋型、耳掛型

、耳內型、耳道型及眼鏡型，價格約略在3萬元上下。選購助聽器時，應注意廠牌及是否有品質保證書等相關資訊。

不當地使用助聽器，或助聽器品質太差，容易引起耳鳴、雜音過多、頭痛或其他狀況，反而無助於聽力的增進。所以最好的處理方法是，直接去看耳科醫師，經科學與嚴密的檢查後，由醫師建議您使用那一種品牌的助聽器品質較合適。

當您配戴新的助聽器之後，最好至醫師那裏再檢查看看，是否使用得當，該助聽器是否真有助於您的聽力；並定期至醫師處做檢查，以確定助聽器的狀況與您的聽力的情形。

千萬不要在路邊隨意購買沒有品牌及保證書的助聽器；或是到不開立發票的商店購買商品。因為，一旦機器出了問題，即無處可以求到售後服務。

目前，所有市立或省立醫院的耳鼻喉科皆有專業的聽力師，為您做聽力測驗，儀器設備上亦較為齊全。

需注意的是，並非所有聽障的人皆適合用助聽器。因為，助聽器只能幫助聲音放大。對於聽覺神經原本不能接受的音率或頻率，戴上助聽器，仍然是聽不到的。

通常一個助聽器會包括下列幾個基本的配備：

- ①麥克風：集中聲音的地方
- ②擴大器：可調整聲音大小
- ③電池：電的來源。
- ④耳套：用來將助聽器固定在耳朵上的部位。

其他器材方面，目前國內針對聽障所特別設計的產品包括：

豐年叢書 健康系列

頤養集

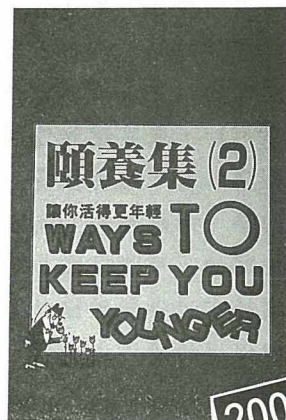


精緻小品・專家執筆
選自農業周刊

主要内容：

正視文明病—
高血壓・膽固醇・食物纖維等11篇
老年保健—
老年病・老年飲食等5篇
積極人生—
慢性病者的心理健康等4篇
飲食設計—
糖尿病・痛風・淡食等特殊飲食10篇
養生之道—
如何維持最佳體能等11篇

頤養集之二



選自鄉間小路月刊
飲食養生專欄約40篇

主要内容：

長壽的飲食秘訣(飲食篇)
高品質的晚年(健康篇)
快樂的銀髮貴人(心理篇)
性・美容與運動(生活篇)
慢性病人安養與醫療機構(附錄)

二本合買特價350元

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元

裝有信號燈的電話及門鈴（俗稱視覺呼叫器，市價約為29,000元）、有特殊裝置電話轉音器（俗稱電話輔助器，市價約為2,600～3,600元）、傳真機（市價約8,000～15,000元），及專為重聽或全聾的人所設計的人工電子耳（市價約為500,000元）等。目前，美國尚出產特殊擴音裝置的電視或收音機。

聽力復健

聽力的復健，不僅利用專業復健方法，儘量使聽障的人恢復聽力；同時，也利用視覺的訓練及家人的配合，來增進聽障者的溝通環境。

視覺訓練，最普通的方法是利用讀唇語的方式，來幫助聽障的人瞭解別人的談話。除了唇語練習之外，可以利用視覺對整個環境的觀察，來幫助溝通之。視覺訓練的第一步驟，乃是針對說話者的面部表情（包括說話時的嘴形），或肢體動作開始細心觀察與注意。讀唇語是一件不容易的事，對聽障的人而言，在練習的開始，可能很容易氣餒；但經過語言治療師的協助之後，應可以促進的聽力與理解力。但是，讀唇語只能協助增加聽障者的溝通能力，不能完全取代聽力。

聽力訓練，無論是否有使用助聽器，聽力訓練對聽障者是必要的。聽力訓練可以幫助聽障者利用目前現有的聽覺能力，及週遭的環境，提高本身與外界溝通的能力。對聽障者而言，可能要重新適應及瞭解不同聲音所代表的意義。聽力訓練可以幫助聽障者不同環境下，區分及辨別別

人的語意及環境週遭的聲音。

溝通技巧的增進

聽障者如何提高自己的溝通技巧：

不要全由您自己來主導話題，聽力逐漸喪失的人與別人對話時，很容易會控制話題；或一直跳換話題，來規避溝通不良的窘狀。因此，如果您目前有聽障的困擾，儘量用心聽別人說的話，不要一直跳換話題。

與別人談話時，利用您的視覺，專心注意別人的唇語、面部表情或其他肢體語言等，來幫助您與他人溝通的理解能力。

提起勇氣告訴別人，您的聽力有些障礙，請對方用您較容易瞭解的方式，來幫助您提高溝通的效率。如此亦可以向對方表示，您很重視談話的主題。

其他人如何幫助聽障者提高溝通的能力：

(1)儘量避免用吼叫的方式與聽障的人溝通。

(2)避免在另一個房間與聽障的人溝通，最好與聽障的人面對面談話，不需要大聲吼叫。更不可對著他（她）的耳朵，大聲吼叫，因為如此很容易傷到對方的耳膜。

(3)不要用呢喃的聲音對聽障的人講話，可以放慢音調、咬字清楚、發聲較平常大聲些。

(4)減低環境的噪音干擾。

(5)嘴巴含有其他物品時，最好不要說話，很容易語音不清。

(6)說話時，可利用手勢或其他肢體語言，幫助對方的瞭解。

(7)與聽障者溝通時，最好先

叫對方的名字，引起他（她）的注意，再說出談話的內容。例如，當您說『吃飯了，爸、媽』，若換成『爸爸、媽媽，吃飯了』會較清楚。

利用其他社會資源

依照現行殘障福利法（中華民國79年1月24日修正公佈實施）中之第三條規定，已將「聽覺或平衡機能障礙」列入殘障範圍之內。至於殘障輔助器具補助辦法，則依據殘障福利法第十六條的規定，由省（市）、縣（市）主管機關對殘障者裝配……，應視其家庭經濟狀況與殘障等級，分別補助。其補助項目，依各縣市而不同，有些縣市會包括助聽器。對該項福利服務有興趣者，可直接洽當地縣（市）政府社會課（局）。

多些關懷與耐心

與聽障的人溝通，常常會有下列現象：

(1)必需一再重覆談話的內容，或大聲喊叫，才能得以順暢溝通。

(2)因為對方聽障，容易造成您所提出的要求或話題，會被忽視或誤解。

(3)因為聽障，而產生溝通與理解錯誤，造成不必要的誤會。

(4)聽障的家人開始會擔心，家人會因為聽障而逐漸失去自我照顧的能力。

(5)因溝通障礙，使得溝通次數減低，或衝突加大，而逐漸產生隔離的現象。因此，多些關懷與耐心十分重要。