

我生活的地方 没有耳鼻喉科医生或听力专家 我该怎么办？



就近询问卫生工作者或医生可以到哪里进行听力测试。如果没有这样的服务,可能需要前往其他可做听力测试的城镇,在那里完成。

如果当地没有听力专家或耳鼻喉科医生,可以向当地卫生当局反映,要求提供这种服务。

我还能做些什么, 减轻听力损失的影响？



保持家庭,工作和社交场所的低背景噪音



学习唇读

使用



- 环绕声系统
- 文本短信
- 电话扩音器
- 闪烁和振动警报
- 便携式音响



不同媒体频道上音频内容附有说明文字和字幕



使用手机上的应用程序将语音转换为文本

与其他能支持和引导您的重听或失聪的成年人取得联系

我的听力很好、 但知道其他人患有听力损失 我能帮他们做些什么？

支持可能有听力损失 的其他人：

- ✓ 鼓励他们去检查听力
- ✓ 清晰而缓慢地说话。但不要喊叫！
- ✓ 说话时,站在光线充足的地方面向这个人
- ✓ 不要夸大或扭曲嘴唇的动作
- ✓ 不要同时说话。鼓励一次只有一个人说话
- ✓ 降低背景噪音或转移至更安静的环境中
- ✓ 欢迎听力受损者参加各项活动
- ✓ 鼓励此人与其他人讨论他/她的听力损失问题
- ✓ 向地方当局宣传,确保:
 - 提供听力保健服务
 - 公共场所无障碍
 - 规定视听内容必须配以文字说明

WHO/UCN/NCD/SDR 23.7

©世界卫生组织 2023。部分版权保留。作品署名-非商业性使用-相同方式共享的政府间组织3.0版本适用于该作品 (CC-BY-NC-SA 3.0 IGO)。

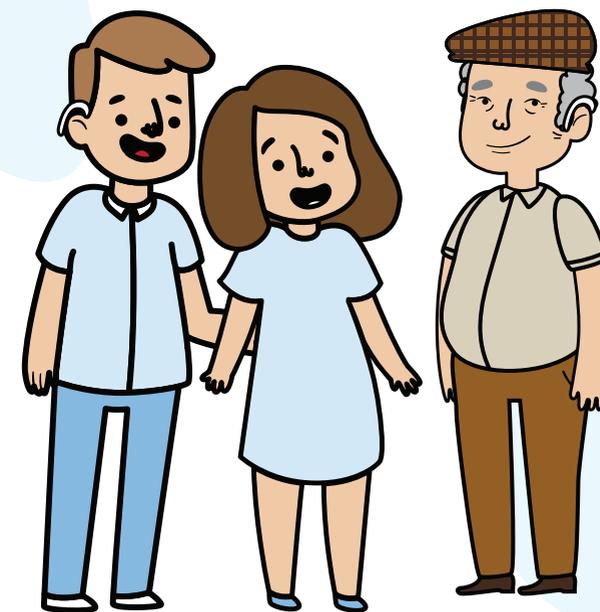
世界卫生组织
whf@who.int

更多详情参见：
<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>



世界卫生组织

成人听力损失



何时做检查以及做什么检查



我是否患有听力损失？

如果出现下列情况，您可能患有听力损失

-  经常要求别人重复他所说的话
-  调高收音机或电视机的音量
-  在嘈杂的地方很难跟上别人的谈话
-  听不清电话里的谈话
-  耳朵里嗡嗡作响(耳鸣)
-  听声响有困难，例如门铃，闹钟或电话铃声
-  别人说您讲话声音太大

我对自己的听力没把握应当怎么办？

检查听力！



请专业人士测试您的听力。听力测试很容易，不会花很长时间。确保尽快去做。



如果不确定是否需要进行听力测试，可以用hearWHO应用程序来检查自己的听力。该程序可以免费下载。按照它的简明指示为自己的听力打分。下载

<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho>



如果您有上述症状，或者您的hearWHO得分低于50分，一定要咨询医生。不可拖延!!

如果患有听力损失该怎么办？有什么选择？

可以求助于



药物和/或手术



助听器或人工耳蜗



听觉康复治疗 and 咨询



与听力受损的人交流

如果佩戴助听器是否会受到别人歧视？



听力损失没什么好羞愧的，无须隐瞒。每20个人中就有一人患有中度以上的听力损失。向家人、朋友和同事解释您如何需要以不同的方式与他们的交流。了解更多关于听力损失的知识，让其他人知道听力损失很普遍。树立榜样!!

尽管分数测验情况不好，但我认为现在没事。等上几个月或几年佩戴助听器会有什么害处呢？



听力损失不解决，您会不知不觉地错过了重要的声音和话语，进行对话和社交变得困难且累人。

听力损失会加重抑郁症和痴呆症。

成人中的听力损失是最普遍的可能改变的痴呆风险因素



延迟诊断可能意味着您将无法获益于助听器和康复服务，而如果及时采取行动，本该从中受益。年龄经常影响一个人适应新的倾听和交流方式的能力。



听力损失也会影响您周围的人，可能导致误解和挫败。



去医生，听力专家或耳鼻喉科大夫那里进行检查，讨论哪种选择对您最有利。