聽力保健

注意事項

1. 勿以髮夾、火柴棒等硬物挖耳道，或是和他人共用掏耳器具，以防外傷發炎及黴菌感染。
2. 定期請耳鼻喉科醫師清理耳垢（間隔時間長短，視個人耳朵情況而定）。
3. 避免處於高頻率的噪音環境下，如爆竹聲、熱門音樂、KTV 等。
4. 若因工作需要，需長期處於吵雜環境者（＞80-85 分貝），需戴耳塞或耳罩.。
5. 內耳發炎或耳膜受損時，請及早就醫，並禁止游泳，避免耳朵進水加重病情。
6. 上呼吸道感染時，避免用力打噴嚏、擤鼻涕以防中耳感染。
7. 若發現有下列情況，需及早接受聽力檢查及醫師診治：
   - ◆ 耳內常有蟬鳴或嗡嗡聲音。
   - ◆ 突然或經常覺得一耳聽聲音比另一耳不清楚。
   - ◆ 需要比一般人大的音量才聽的清楚。
   - ◆ 在餐廳、百貨公司等人群中，常聽不清楚別人和您說的話。
   - ◆ 嬰幼兒耳朵痛或感覺不舒服抓耳朵時。