**3.3爱耳护耳小常识**

耳朵是人体的重要器官，听力不好、耳鸣会给生活带来很多的不方便，患者也很痛苦，现在看看日常生活中应该如何保护听力:

一.避免噪音:如果经常接触很刺激的声音，如鸣笛声、施工噪音、KTV噪音等，容易导致耳朵内部的毛细血管痉挛，听力会受影响，甚至会引起噪音性耳聋、耳鸣的情况。长期在噪声强的环境中工作者，应佩戴防护耳罩;尽量不用或少用随身听，特别是避免音量过大。

二.不要经常掏耳朵:掏耳朵这种日常习惯动作很容易损外伤耳道皮肤，把细菌带进耳道。耳屎在医学上称为耵聍，大块硬结的耵聍，应该请医生用专业工具取出。如果痒得难受，可以用手在耳外侧轻轻揉，或用棉签轻轻擦，但不要太往里伸。

三.谨慎用药:避免使用庆大霉素或是链霉素等会对耳朵产生负面的影响的药物。

四.一日三做耳朵操:耳为宗脉之所聚。人的耳朵分布着诸多穴位，通过经络与全身保持着密切的联系，所以养生时候应该多用按摩的方法，，经常按摩翳风穴和听会穴等穴位可以加快耳朵的血液循环，保护听力。

五.保持良好的情绪:应该注意保持良好的情绪，不要让自己总是处于焦躁和愤怒的状态，这样会导致耳鸣、耳聋经久难愈。

六.保护肾脏:耳朵和肾脏的关系是很密切的，应该多吃一些黑芝麻，黑豆或是黑米等黑食物，听力也会更健康。

七.正确擤鼻涕:有鼻炎、咽喉炎的人，不要用力擤鼻涕，以防止鼻咽部分泌物经咽喉鼓管进入中耳。正确的擤鼻方法是:回吸鼻涕，从口吐出。觉得难以接受的话，可以按住一侧鼻孔擤出另一侧鼻涕，然后再交换擤另一侧。

八.及时正确就诊:对突然发生的一侧耳鸣、耳聋，不可掉以轻心，应立刻请耳科专家就诊，以免延误最佳治疗时机;老年性耳聋患者应到条件好的医院进行检查，选配合适的助听器以提高生活质量。