

爱耳日宣传资料

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/jingxuan/2312.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

爱耳日宣传资料

精选阅读（1）：

爱耳日宣传资料

活动主题：安全用耳，保护听力

宣传资料：

- 1、宣传噪声对听力健康的损害，提高对爱耳护耳必要性和重要性的认识。
- 2、如何养成健康用耳习惯，自觉减少噪声，保护听力健康。
- 3、关注生活周边的噪声危害，用心参与噪声治理与听力保护。

宣传口号：

减少噪声，保护听力;减少环境噪声，呵护听力健康;保护听力，健康用耳;健康环境，聆听和谐;保护环境，减少噪声;保护听力，从我做起;防治环境噪声污染，保护生活环境;消除噪声，学会倾听，享受安静。

精选阅读（2）：

针对中国耳聋发生率高、数量多、危害大，预防工作薄弱的现实，卫生部、教育部、民政部等10部委局共同确定每年的3月3日为中国爱耳日。2016年3月3日，是第十七个全国“爱耳日”，也是国际爱耳日。下方是YJBYS小编整理的关于爱耳日的手抄报资料，欢迎阅读。

【爱耳日手抄报资料：耳朵保养法】

1、避噪音

人倘若长时刻接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等各种噪音，会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳，听力急剧减退，甚至引发噪音性耳聋。因此，尽量避免或减少噪声的干扰，是老年人保护听力的首要一条。

2、戒挖掏

经常用耳勺、火柴棒掏耳朵，容易碰伤耳道，引起感染、发炎，还可能弄坏耳膜。耳道奇痒难受时，能够用棉签沾少许酒精或甘油轻擦耳道，亦可内服维生素B、C和鱼肝油。

3、慎用药

尽量避免应用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等，正因老年人解毒排泄功能低，应用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。

4、常按摩

2016全国爱耳日黑板报宣传资料

按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处)，和听会穴(在耳屏前下方，下颌关节突后缘之凹陷处)，能够增加内耳的血液循环，有保护听力的作用。宜每日早晚各按摩一次，每次5~10分钟，长期坚持下去即可见效。

5、熄肝火

老年人如经常处于急躁、恼怒的状态中，会导致植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经营养障碍，这样就可能出现听力锐减或暴发耳聋。因此，老年人要尽量使自己持续简单愉快的良好心境。

6、多补肾

中医认为，肾开窍于耳，听力的衰退与肾虚有着密切的关联。故老年人可在医生指导下服用一些补肾的药物，如六味地黄丸、金匱肾气丸、龟龄丸等，也可常喝核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等，对于保护听力颇有裨益。(请在医生指导下使用)

【爱耳日手抄报资料：如何保护自己的耳朵】

耳朵的功能主要是听觉和持续平衡。耳聋一旦构成，一般不可恢复，小儿耳聋还会造成语言学习障碍，成为聋哑人。耳朵内的前庭器官与眼睛、肌肉、关节的感受器一齐作用，持续着身体的平衡。前庭器官就在内耳，内耳疾病容易造成眩晕和平衡失调。

减少耳聋的发生关键在于预防和早期干预。

耳保健就应注意：

1. 克服不良习惯??掏耳。

耳屎在医学上称为耵聍，是耳道皮肤耵聍腺的正常分泌物结合皮屑等构成的。一般少量屑状耵聍，能够随户外时的振动和下颌户外时自行排除。大块硬结的耵聍，就应请耳科医生用专门工具取出。

掏耳容易损伤外耳道皮肤，把细菌带入外耳道，引起发炎，不仅仅痛苦而且难治。如果造成鼓膜穿孔，易引起感染，患中耳炎，就会影响听力。

如果耳痒难忍，能够用棉棒沾酒精擦拭，但不好插入太深。

2. 预防游泳性耳病。

硬块耵聍能够构成栓塞，耳朵进水，耵聍变软膨胀，影响听力，刺激耳道，引起发炎。如果耳膜已经穿孔，则不好游泳，以免引起各种疾病的复发。

游泳时最好用耳塞，头部仰起，高于水面。

游泳不好深潜水。一是深水会对鼓膜有压力，二是易引起眩晕，造成危险。

3. 保护好听力

耳聪目明是身体健康的标志，平时就应注意保护好听力。

影响听力造成耳聋的最常见原因，一是药物中毒，二是噪音。

药物最多最主要原因。能够致聋的药物主要有：链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等，这些药物易损害内耳、耳蜗(听觉感受器)，前庭(平衡感受器)，造成耳聋和平衡失调。

耳蜗中毒症状主要有：用药期间或停药物以后，出现高调耳鸣，听力下降，并且逐渐加重，直到全聋。

前庭中毒的症状主要有：眩晕、恶心呕吐，走路不稳和平衡失调。

作为医生要了解药物的'毒副作用，可不用的坚决不用，能少用的不好多用，肌注不好点滴，不可滥用。

致聋药物有交叉易感性，一种药不行，其他药物也不能用。

致聋药物可母婴感染。怀孕期间应避免使用各种耳毒性药物。

另外，耳聋还有家族易感性，如果家族中有人发现容易致聋，其他人更应注意。

4. 噪声失聪

不规律、强刺激噪声，不仅仅能引起心理不适，而且能伤害听力。噪声损伤听力是缓慢的，进行性损伤，很难治疗。强烈刺激的音乐也会使听力下降。

噪声引发耳聋的特点是：出现高调耳鸣，且由间歇性变成持续性，最后致聋。

决定小儿是否耳聋，可观察小儿对声音的反应。如果小儿睡觉从来不被大声音吵醒，对家长的呼唤不理睬，说话时刻晚，或者一岁时，能说简单的话了，之后生病又失去了语言潜质，则就应怀疑是否对听力有了损害，要及时听力测试，或者一耳，或者双耳。

根据损伤程度，及早配戴助听器，早进行语言训练，能够做到聋而不哑，保存甚至提高听力。

此刻拥有的人工耳蜗能够帮忙恢复听力。电子耳蜗适用于重度或全聋者，2-70岁的人均可进行移植。

【爱耳日手抄报资料：爱耳日宣传口号】

3月3日--全国“爱耳日”!

加强耳病防治，慎用耳毒性药物!

重视听力，爱护耳朵!

开展“爱耳日”活动，提高爱耳护耳意识!

预防耳毒性药物致聋，提高健康水平!

树立全民爱耳意识，减少耳聋发生!

康复一个聋儿，温暖一个家庭!

全社会都来关心聋人!

预防老年性耳聋，提高老年人生活质量!

精选阅读(3)：

全国爱耳日宣传资料：

全国爱耳日宣传资料大全三联

全国爱耳日来历

1998年3月，在政协第九届全国委员会第一次会议上，社会福利组15名委员针对我国耳聋发病率高、数量多、危害大，预防薄弱这一现实，提出了《关于推荐确立爱耳日宣传活动》的第2330号提案。这一提案引起了有关部门的高度重视，经中国残疾人联合会、卫生部等10个部门共同商定，确定每年3月3日为全国爱耳日。

爱耳日——数字告诉你

2780万据世界卫生组织估算，全世界有轻度听力损失者近6亿，中度以上的听力损失者2.5亿。我国有听力障碍残疾人2780万，居各类残疾之首，已严重影响到全民健康水平的提高。

30%在我国，30%以上的老年人有听力障碍，随着人口寿命增长和老龄化，老年性耳聋的人数不断增加，这些老年人很需要康复服务和帮忙。

200万人我国儿童听力障碍患者约为200万人，7岁以下儿童约80万，新生儿听力损伤总发病率为9.52‰。

26db一般认为语言频率(0.5、1、2hz)的平均听阈在26分贝以上，即有听力障碍，听力损失在70分贝以内者称重听，在70分贝以上者为聋，临床上习惯统称为耳聋。

2011爱耳日主题确定大力推广新生儿听力筛查

从中国残联获悉，为进一步普及新生儿听力筛查，有效开展听力残疾预防与康复工作，2011年3月3日第十二次全国“爱耳日”宣传教育活动主题确定为“康复从发现开始——大力推广新生儿听力筛查”。

据了解，我国现有听力残疾人2780万，其中0至6岁听障儿童约13.7万，听力障碍严重影响了他们的学习和生活。我国政府十分重视听力语言康复事业的发展，“十一五”期间，透过制订实施《听力语言康复“十一五”实施方案》，为近10万名听障儿童带来了康复服务。“十二五”期间，我国还将进一步加大投入，帮忙更多听障儿童个性是贫困家庭的听障儿童实现康复。

耳病小常识

怎样断定你的听力是否下降

- 1、你能够听到声音，但听不清
- 2、在噪声环境中听声音困难
- 3、只有应对讲话人时，才能明白清楚
- 4、你觉得别人说话似在嘟囔或含混不清
- 5、你务必要谢谢人重复一些资料
- 6、你需要将电视音量讯到比别人大的位置
- 7、你发现自己并不明白谈话的主题，常常会答非所问
- 8、参加会议、去公共场所或家庭聚会时觉得有些困难
- 9、除非距离很近否则不能听到电话声或门铃声
- 10、你感到头颅里有声音，如嗡嗡声或铃声(耳鸣)

您如果有以上状况，很有可能是听力有所下降，要及时去医院就诊。

听mp3时的不良习惯

1、宿夜“音乐不断”。有些年轻人经常在睡前戴着耳机收听音乐，并于不知不觉中睡着了整宿都没有关机，这样就使强大的或较轻的但持续性的声音长期刺激人耳，可能导致耳蜗微循环障碍，并造成耳蜗内负责感受声音的毛细胞和螺旋神经损伤，最终导致噪声性耳聋和耳鸣。

2、大音量地用耳机。因过分追求音响效果而在不注意的状况下将音量调得过大，听的时刻过长，这样就好像是把一个噪声的发生源放置在自己的耳朵上，超强的声音直接作用于自己的听觉系统，使我们的耳朵长久暴露于高强度的噪声之下，久而久之即可使得一部分人听力下降，出现噪声性耳聋。

殊不知，大音量对内耳的毛细胞有较大损伤，易导致感音神经性耳聋。有关资料证明，正常交谈声音为50分贝，音量开得很大的随身听、mp3为110分贝。而当人耳听到的音量达100分贝时，时刻较长可造成不可恢复的听力损伤；当音量高达110分贝时，足以使人体内耳的毛细胞死亡，永久丧失听力。但是这并不意味着我们不能用耳机听mp3，而是说要学会健康地使用。

耳部保健小贴士

mp3的旋律，这样听才健康

- 1、耳机要选取质量佳、杂音小、音量可自由灵活调控的，一旦遇到声响过大等状况可及时调整；
- 2、音乐声强最好能控制在80分贝以下，以感觉舒适悦耳为宜，一旦声响超过85~90分贝即超过了国家制定的噪声防护标准，应视为噪声
- 3、戴耳机收听的时刻不应过长。

每一个体对噪声的敏感程度是不一样的，人群中约有5%为噪声的易感者，此类人群应个性注意噪声防护，避免噪声危害的发生。

日常补铁防耳病紫菜来帮忙

据研究证明，耳聋耳鸣的发生与缺乏一些微量元素有关。个性是缺铁易使红细胞变硬，运输氧的潜质降低，耳部养分供给不足，可使听觉细胞功能受损，导致听力下降。因此，补铁是预防耳聋耳鸣的第一要素。

紫菜是日常食品中含铁最多的，每百克含铁46.8毫克。专家推荐，每周喝2至3次紫菜汤，就能保证人体所需铁的含量了。如果在汤中再加个鸡蛋更好，正因鸡蛋有利于铁的吸收。含铁较多的食物还包括虾皮、海蜇皮、黑芝麻、黄花菜等。

保护耳朵还要多吃新鲜绿叶蔬菜和黑芝麻、核桃、花生等。这些食物含维生素c、e较多，能改善末梢血流量，从而保护内耳。持续耳部小血管的正常微循环则可多吃黑木耳和韭菜。

此外，还要注意少吃过甜、过咸、含胆固醇过多、纤维素过少的食物，这些食物可导致高血压、动脉硬化、糖尿病，促使内耳血管病变而加速老年人耳鸣、耳聋的进展。

更多 精选资料 请访问 <https://xiaorob.com/jingxuan/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发