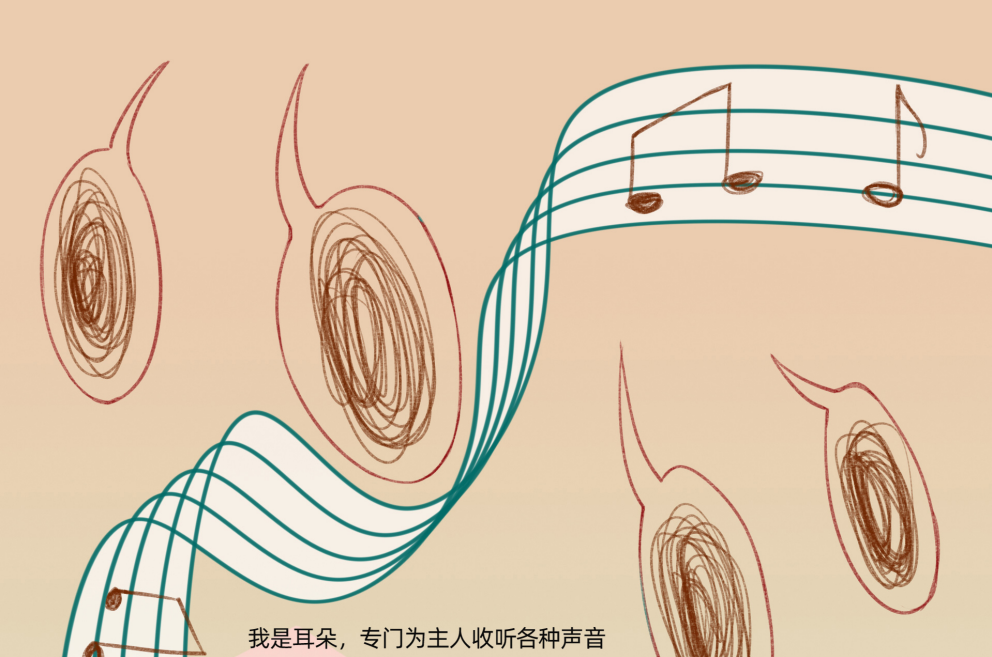
再给我~两分钟~让我把~记忆结成冰
啥？什么再给你两根葱？
让你把鲫鱼煎成饼

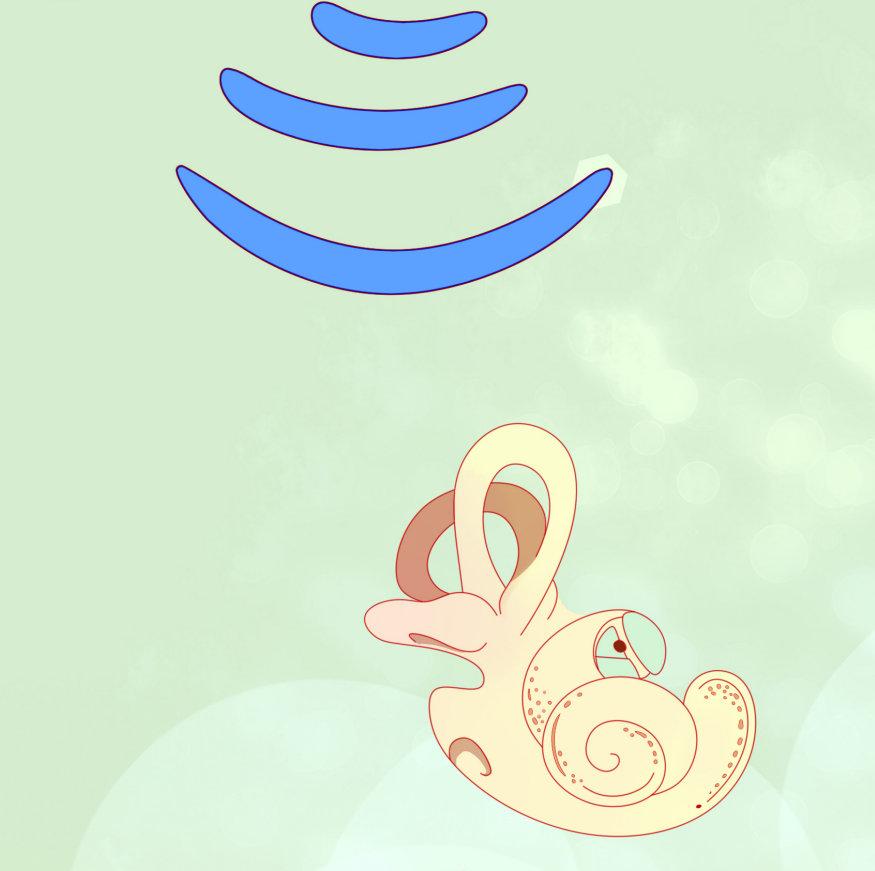
当你出现以下症状：
1、误会他人，答非所问
2、看电视听广播音量开得很高
3、听不清高频声，如z，c，s，zh，ch，sh
4、经常让别人再说一次
5、交流困难噪声环境下
6、别人发现你讲话声音很大
7、耳鸣
8、打电话困难
那你可要注意了！
耳朵可能已经出现问题了
接下来就带你看看我的故事...



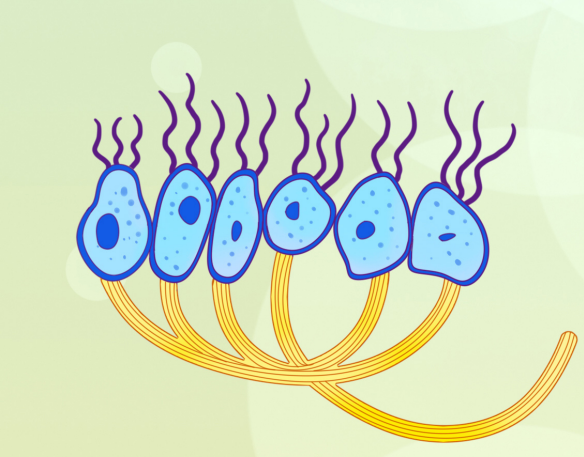
我是耳朵，专门为主人收听各种声音
交谈、音乐、虫鸣、鸟叫......

当声音发出时，就带动空气分子引起振动，
这就是我们听到的声音，叫声波

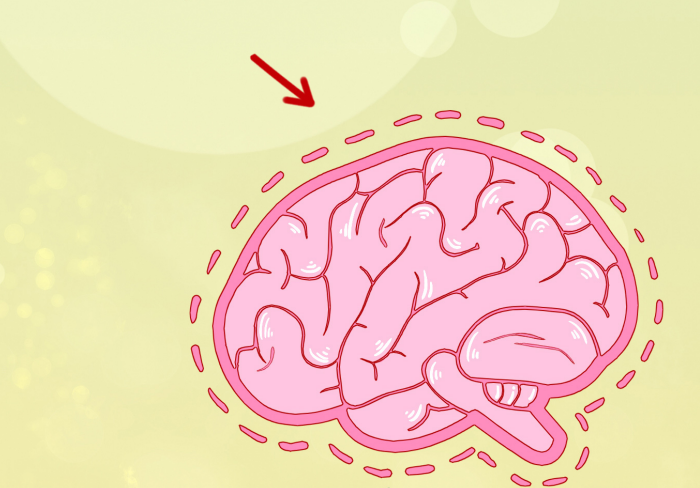
之后就传入耳道并引起耳道内的鼓膜震动，
鼓膜后面的中耳腔内连着三块听小骨



听小骨振动时，就把声波传到耳中
专有的听觉器官【耳蜗】



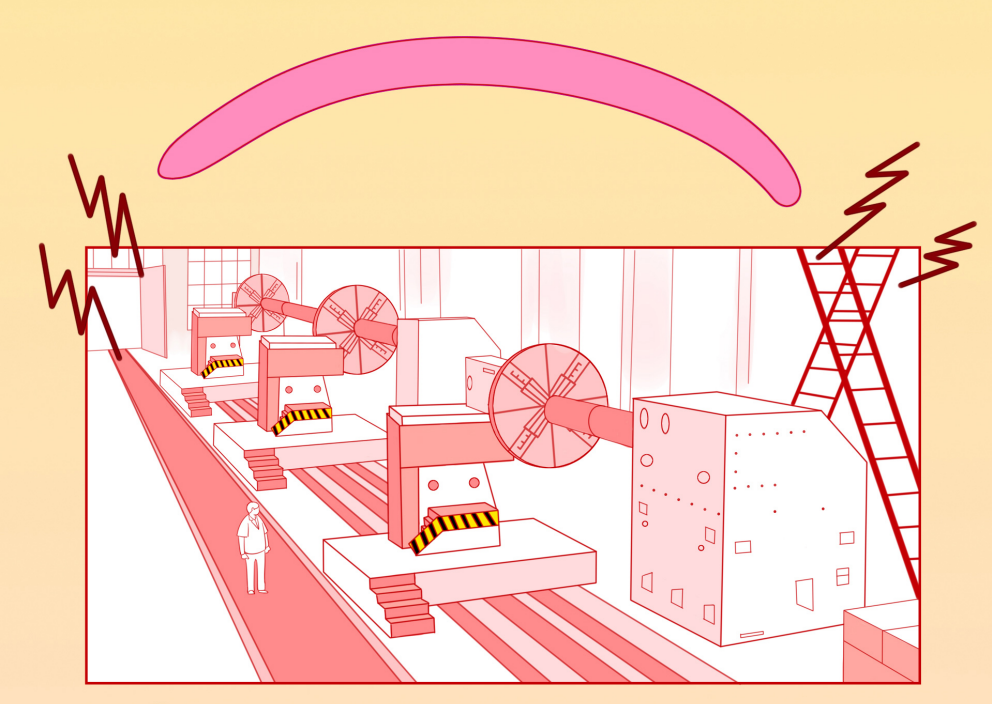
然后耳蜗里的毛细胞把振动转化成电信号传达给大脑



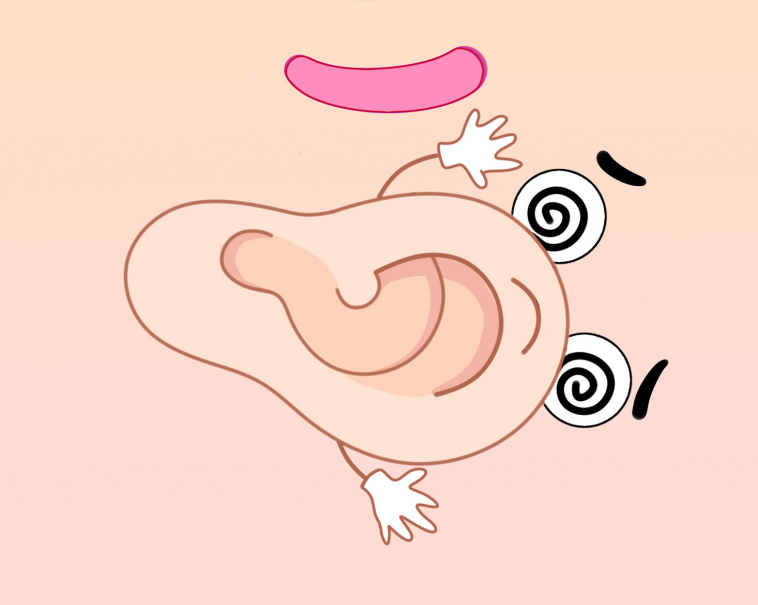
最后 由听觉中枢整合成我们听到的声音

我~吹~过你吹过的~晚风~
那~我们~算不算~相拥~

可是，忽然有一天持续高分贝的噪声充斥在我的周围



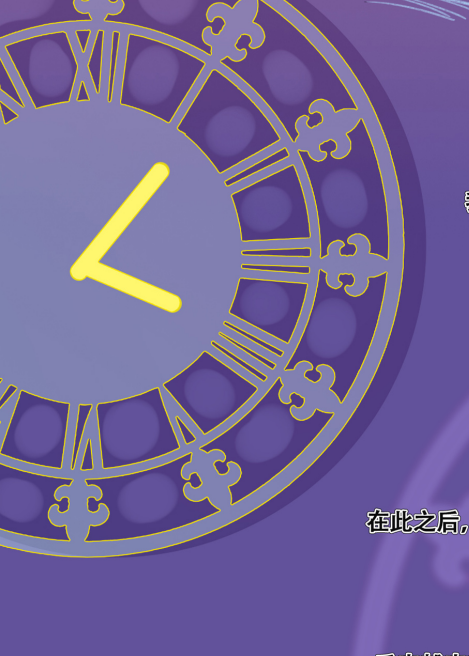
似乎 是在一个机械制造厂里面......



就这样，在高频高分贝的噪声中往复循环
但是主人似乎并没有在噪声环境下对我加以保护

他不知道 我正被噪声一点一点的伤害......

渐渐地，出现了耳鸣现象，偶尔还会疼痛，听觉也似乎变得迟钝起来了.....



随着时间流逝......
我慢慢发现自己听一些较小的声音很吃力...
听别人说话也慢慢困难起来...

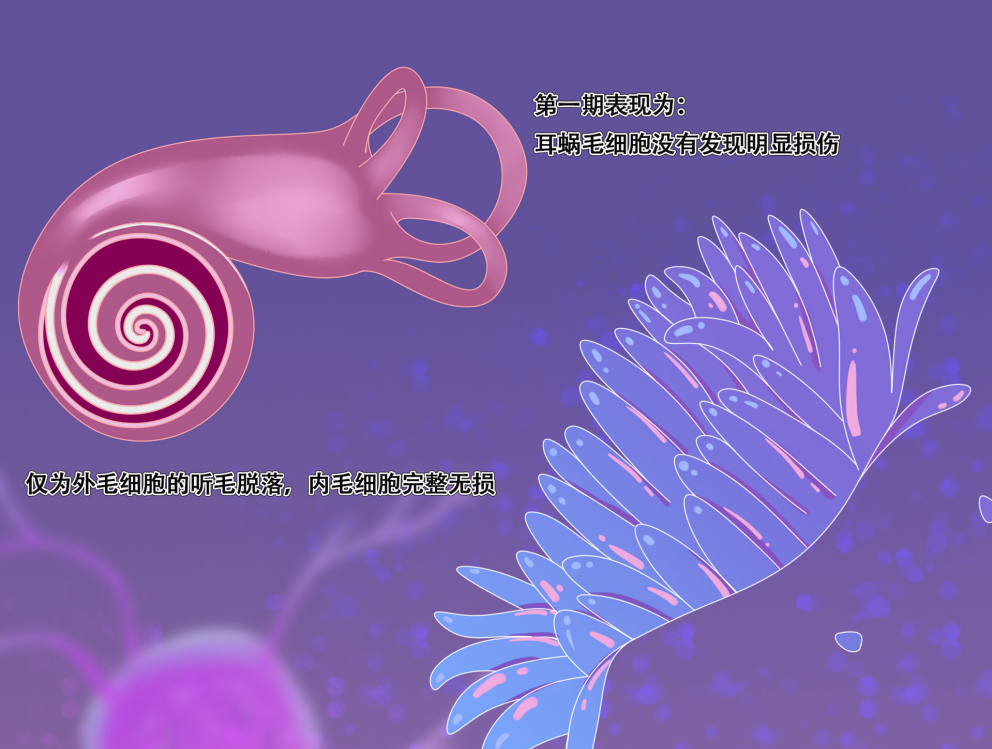
在此之后，听力逐年恶化......

后来越来越难听清声音了
终究被架在了病床上接受检查...

你这是耳蜗上的毛细胞损伤了

我们来看看 **职业性噪声聋** 病理过程...

第一期表现为：
耳蜗毛细胞没有发现明显损伤

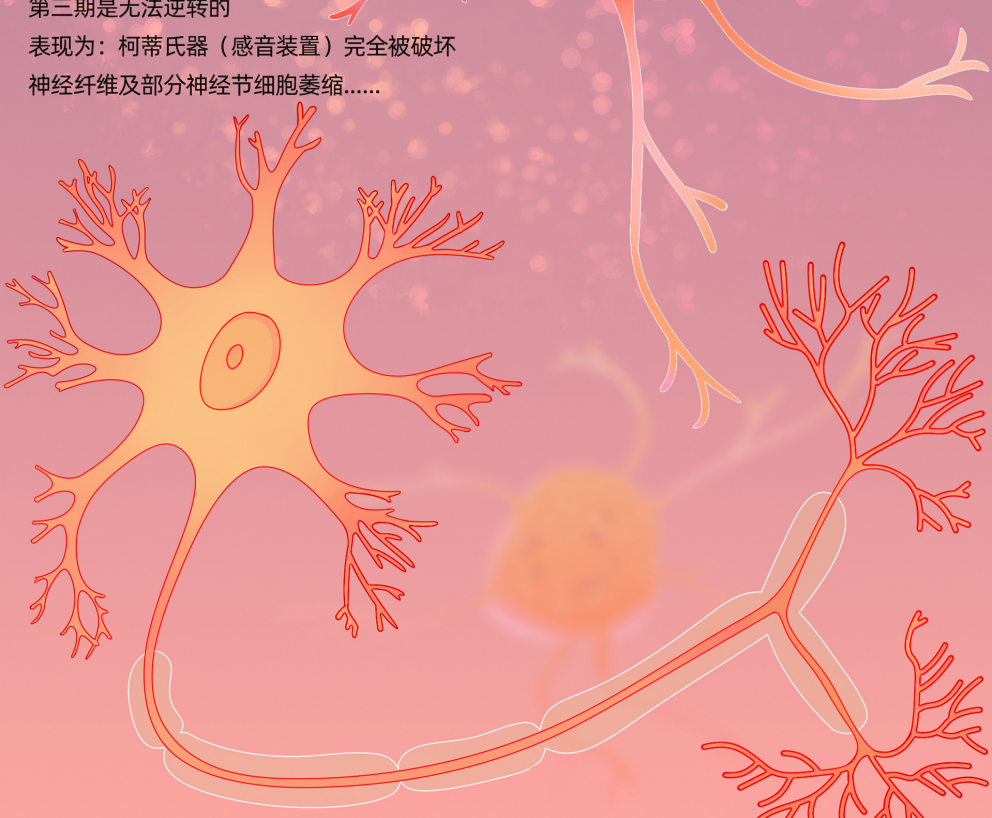


仅为外毛细胞的听毛脱落，内毛细胞完整无损

第二期表现为：外毛细胞完全丧失
支撑细胞被破坏，内毛细胞最后也被损伤...

毛细胞，是一种神经细胞
损伤一个就少一个，是不可逆的

第三期是无法逆转的
表现为：柯蒂氏器（感音装置）完全被破坏
神经纤维及部分神经节细胞萎缩......

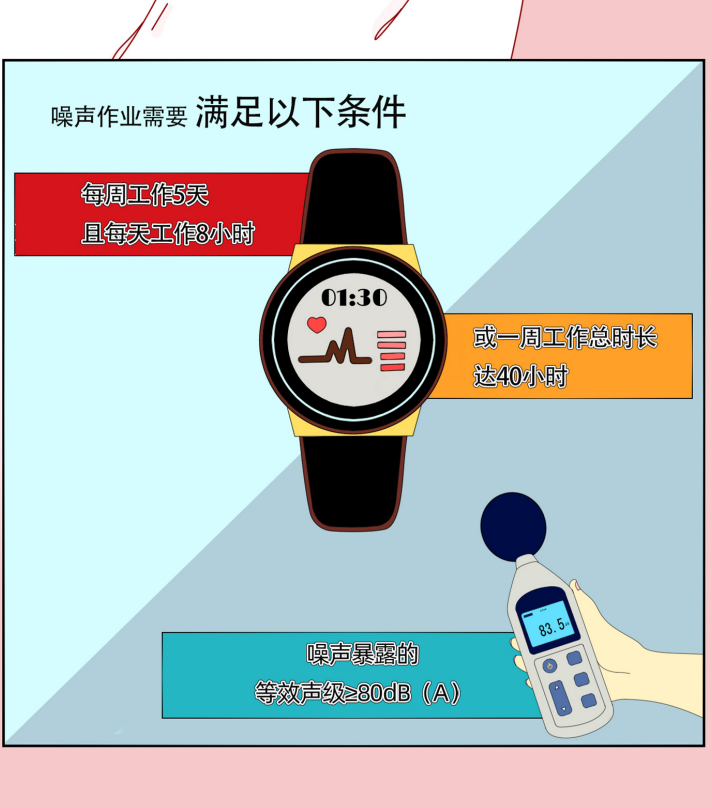


很多人一开始对噪声不在意，不爱护耳朵
直到失去听力，无法挽救了，才来后悔...

这就是---**职业性噪声聋**

其实，产生噪声的行业和工种很多...
比如机械加工业、金属表面处理、水泥制造业、纺织业...

保护听力首先要了解什么是
**噪声作业**



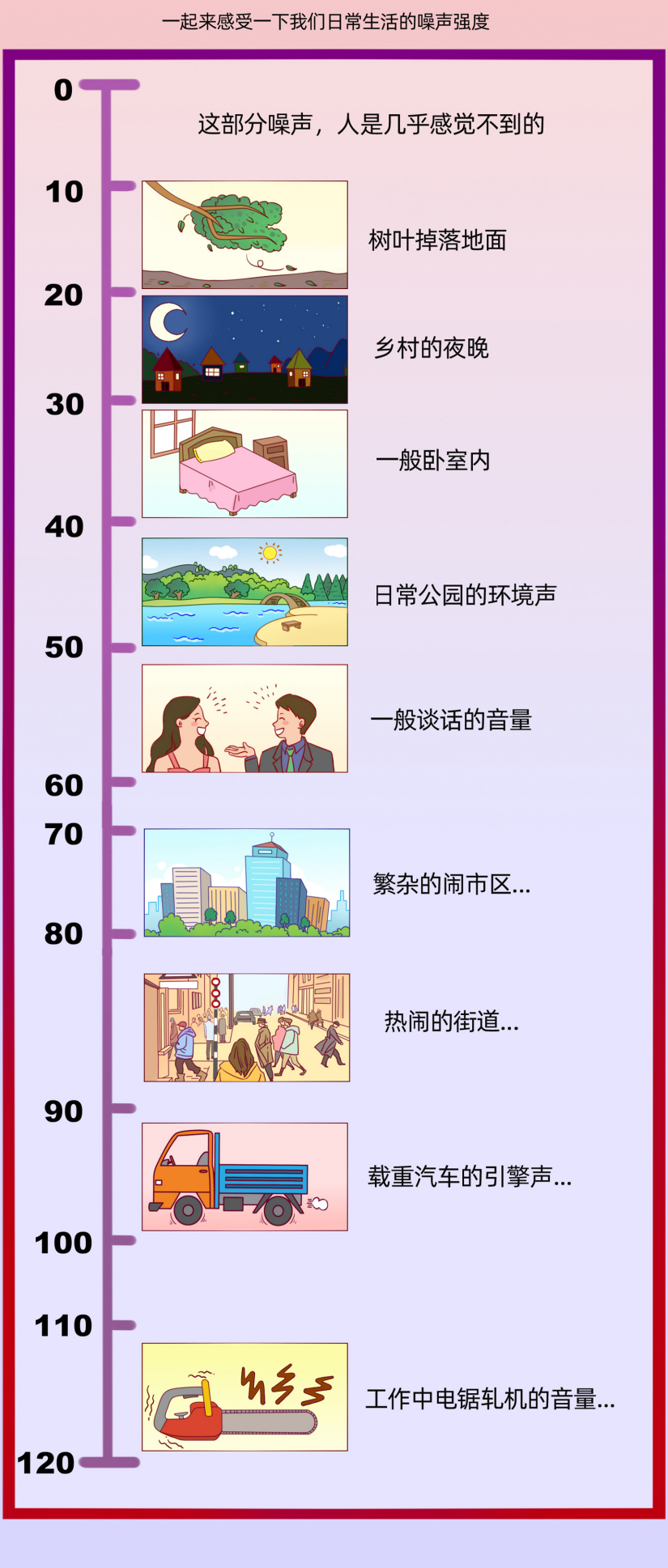
噪声作业需要 **满足以下条件**

每周工作5天
且每天工作8小时

或一周工作总时长
达40小时

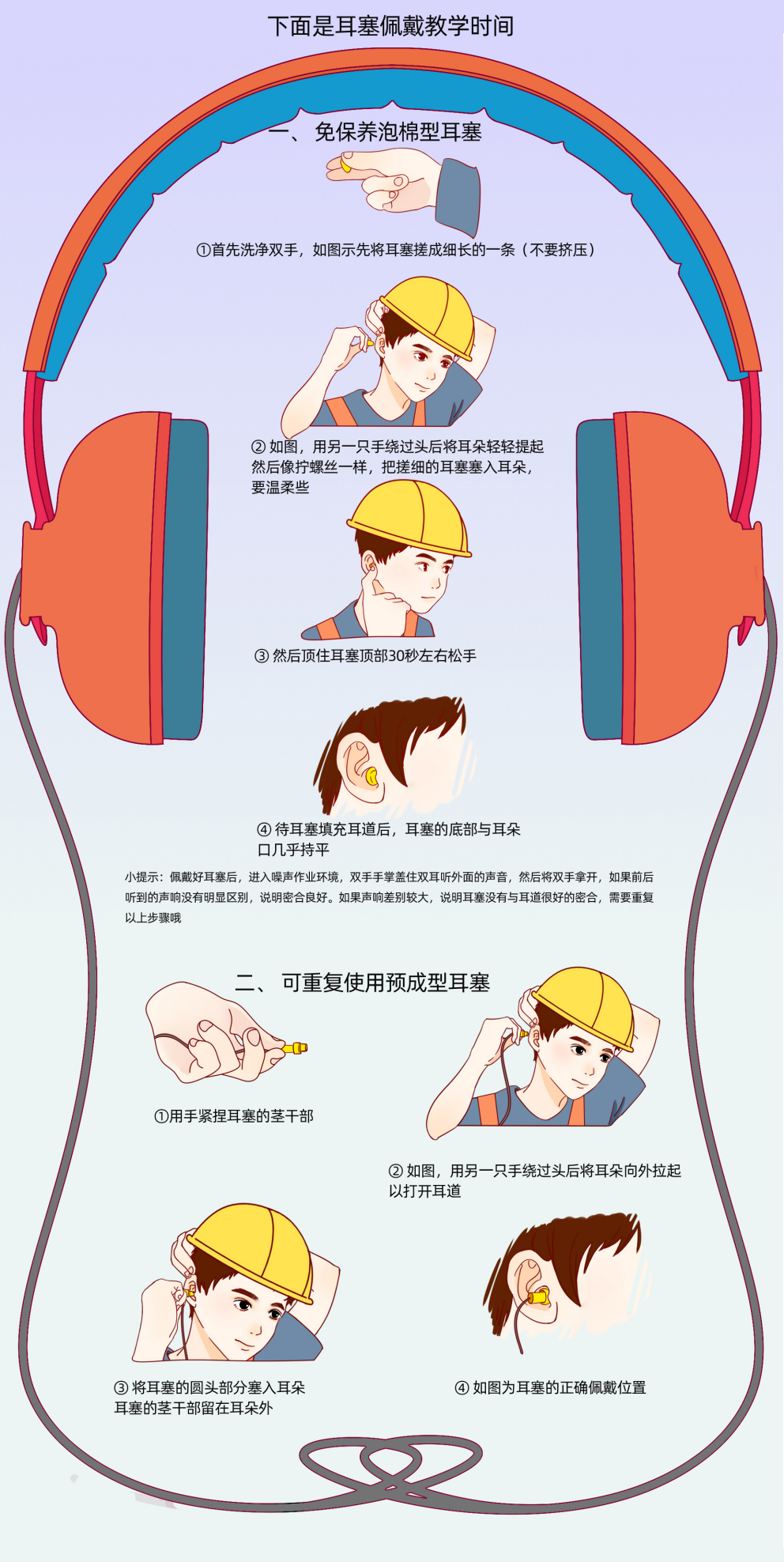
噪声暴露的
等效声级≥80dB（A）

80dB（分贝）的噪声强度有多少？
一起来感受一下我们日常生活的噪声强度



职业性噪声聋无法治愈，所以做好个人防护尤为重要
根据不同岗位佩戴相应的护耳器，避免长时间在噪声岗位上工作，适当休息等

下面是耳塞佩戴教学时间



一、免保养泡棉型耳塞

①首先洗净双手，如图示先将耳塞搓成细长的一条（不要挤压）

② 如图，用另一只手绕过头后将耳朵轻轻提起
然后像拧螺丝一样，把搓细的耳塞塞入耳朵，
要温柔些

③ 然后顶住耳塞顶部30秒左右松手

④ 待耳塞填充耳道后，耳塞的底部与耳朵
口几乎持平

小提示：佩戴好耳塞后，进入噪声作业环境，双手手掌盖住双耳听外面的声音，然后将双手拿开，如果前后听到的声响没有明显区别，说明密合良好。如果声响差别较大，说明耳塞没有与耳道很好的密合，需要重复以上步骤哦

二、可重复使用预成型耳塞

①用手紧捏耳塞的茎干部

② 如图，用另一只手绕过头后将耳朵向外拉起
以打开耳道

③ 将耳塞的圆头部分塞入耳朵
耳塞的茎干部留在耳朵外

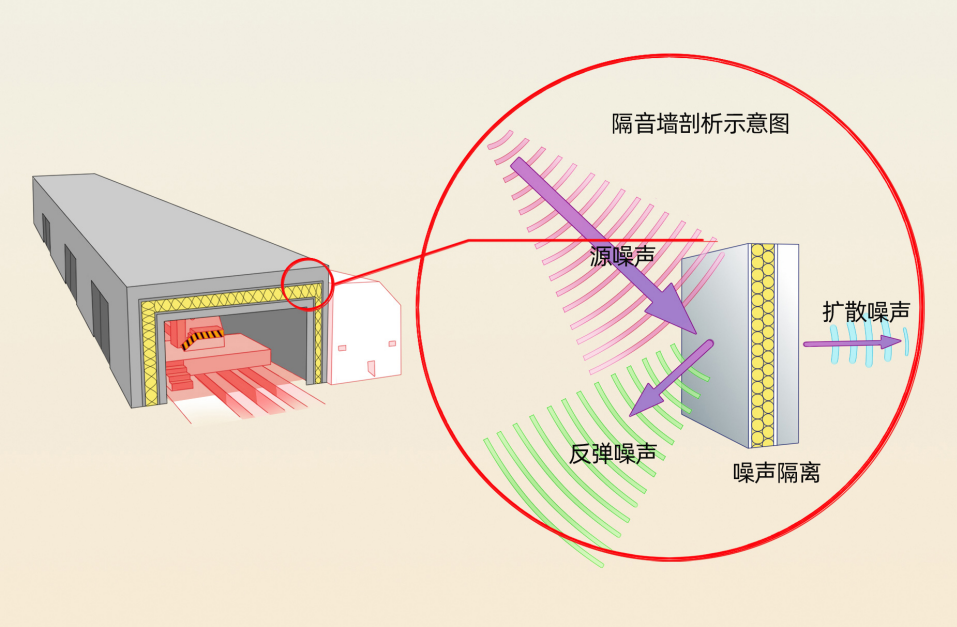
④ 如图为耳塞的正确佩戴位置

维护和更新
- ●不能水洗的耳塞，脏污、破损时应废弃，更换新的；
- ●能水洗、可重复使用的耳塞，破损或变形时应更换；
- ●耳塞清洗后，应放置在通风处自然晾干，不可暴晒。

已在或准备在噪声环境工作的人员，应定期进行听力检查
及早发现损伤，并采取有效措施

## 企业应对噪声危害小妙招

(1)改进产生噪声的工艺、设备和材料
(2)降噪
①隔声（给噪声设备加罩）
②隔振（在产生噪声的设备下加弹簧减振器、橡皮、软木、沥青毡、玻璃纤维毡等）
③吸声（在金属板上涂一层阻尼材料，如沥青、软橡胶或其他高分子涂料）



遥远的~东方有~一群人~
他们~全都是~龙的传人~

想要了解更多，请关注佛山职防