

嚴重失聰

當您已經遭遇嚴重失聰的時候，學習是不可避免的。首先，您要就診耳鼻喉科的專科醫生，如果不采取任何醫療措施，那您的聽力會很糟糕。然後，你要和聽力師一起確定自己的失聰類型，學會使用助聽設備和聽力的策略管理。您可以通過下面這些問題和您的醫療團隊增加溝通，建立互相之間的信任，有利於您的聽力重建。



你可以問醫生的問題

- ◎我失聰的程度大概是怎樣？輕度、中度、中度嚴重、嚴重、深度？
- ◎我的失聰屬於什麼類型？是傳導性、感音性還是混合性？
- ◎我的聽力損失是永久性的嗎？
- ◎我有聲音檢測、辨別詞語的障礙嗎？還是兩者兼有？
- ◎一側耳朵有問題，還是兩側都有問題？
- ◎我的聽力會越來越糟糕嗎？
- ◎有藥物可以幫助我恢復聽力嗎？
- ◎通過手術是否可以糾正我的聽力？
- ◎人工耳蝸對我有用嗎？
- ◎助聽器對我有用嗎？哪種類型對我最為有效？
- ◎助聽器和人工耳蝸各自的優缺點有哪些？
- ◎我能受益於助聽器或植入的人工耳蝸嗎？
- ◎我在哪裏可以找到支付這些設備的協助？
- ◎還有哪些助聽設備可以對我有益？
- ◎我在哪裏可以學習手語？
- ◎我在哪裏可以學習像字幕和TTY（TTY是Teletype的縮寫，是一種為聾啞和聽力有障礙人士所設計的Text Phone）的服務？
- ◎演講和語言治療對我有用嗎？
- ◎我是否應該了解一些其他的改善交流的策略？
- ◎我是否應該避免一些活動？
- ◎聽力康復（聽力治療）對我有用嗎？

醫生會問您的問題

- 耳鼻喉科醫生可能會需要看您先前的實驗室檢測或者MRI掃描結果的副本，所以在就診前請攜帶好這些檢查記錄。如果您前往就診看新的耳鼻喉科醫師或者聽力師，請事先準備好他們需要了解的有關您的情況，這樣可以更好幫助專家來鑑定判斷您失聰的情況。
- ◎您有任何慢性疾病嗎？
 - ◎您有服藥史嗎？或者定期服用食物補充劑？
 - ◎您有接受過手術嗎？如減重外科手術。或者感染？如耳朵感染或腦膜炎等對聽力都有損傷。
 - ◎您有過頭部外傷史嗎？
 - ◎您有沒有暴露在噪音中的經歷？包括音樂？
 - ◎您有沒有失聰的家族史？
 - ◎多少聽力損失會對您的日常生活構成影響？
 - ◎是否已感覺在電話上交談有困難？
 - ◎電視機的聲音聽起來是否感覺吃力？
 - ◎如果環境聲音較為嘈雜，想聽清人們說話是否很困難？
 - ◎在安靜的房間聽人們說話也感困難？
 - ◎聽高亢的聲音或語音會有問題嗎？
 - ◎聽力障礙是否影響到您的工作？
 - ◎聽力障礙是否影響到您的社交生活？
 - ◎聽力障礙是否影響到您生活中某些重要的活動？
 - ◎您是否感覺沮喪、孤獨或者抑鬱？

無論您的聽力障礙發生在一側耳朵還是兩側耳朵，無論您的聽力尚有餘存還是完全失聰，您都沒有必要在孤獨中苦悶徬徨，只要和您的醫療團隊充分溝通合作，一定可以尋找出最佳最適合您的助聽設備和交流策略。因為，聽力可能失去，但不能失去康復的信心！

資料來源：WebMd Health News
撰稿／Cari Nierenberg
翻譯／金艷蓉

身體穿孔前的忠告



1. 了解自己的感染風險

如果您有感染或者開放的傷口，那就推遲穿孔直到您痊愈。高感染風險來自未受專業訓練的人員操作、工作環境未經消毒、使用不清潔的器材及傷口尚未痊愈。

2. 了解自己的健康狀況

如果您有難以控制的糖尿病、免疫系統衰弱的疾病，那麼您的感染機率會很高，穿孔會有高風險。

3. 生活方式的因素

鼻環對一個20歲的年輕人來說，可能很酷，但對一個30歲、或某些工作無法接受身體穿孔的人來講，也許不被接受。如果您因為工作或家庭，打算經常清除穿孔，這可能會增加感染風險，也可能延長新刺穿皮膚的愈合時間。如果您的穿孔位置在您運動時經常被碰到，這會導致佩戴的珠寶嵌入衣服，增加皮膚撕裂損傷的機會。

4. 認識自愈傾向

部分人士的疤痕愈合會形成凸出、增厚的樣子，被稱為疤痕疙瘩，身體穿孔對這些人來說，可不是個好主意。愈合時間各不相同，肚臍、乳頭和生殖器上的穿孔愈合最慢。

5. 考慮您身體的解剖條件

不是所有皮膚表面都可以被用來穿孔，比如，肚臍上明顯的皺褶最容易被穿孔，但舌係帶就不是穿孔的好部位。

6. 尋找有資質的專業人員

大部分身體穿孔是在紋身和穿孔工作室那裏完成，但耳朵穿孔可以在珠寶店或百貨公司進行，有資質的專業人員對穿孔處的身體情況和解剖十分了解，他們應該會使用消毒工具，以及更好執行後續血液處理和控制感染的安全措施。

7. 您的病史

讓穿孔操作者了解您的健康風險，諸如醫療病史，包括過敏、心臟疾病、糖尿病和哮喘等，服藥的情況也要告知，為了避免出血，建議穿孔前一周避免服用阿斯匹林，其他非類固醇抗炎藥物，像佈洛芬（ibuprofen）等在穿孔前至少停用一天。

8. 確保使用適當的材料

插入應不含鎳的戒指、別針或螺柱等，這樣可以減少過敏反應，降低感染風險。珠寶太小、太薄或質量太差，都有可能從原來穿入的位置被移動，甚至被人體所拒絕。

9. 按照保養說明護理

要知道穿孔創口愈合需要多少時間，後續如何清潔保養，盡可能了解穿孔的副作用，如疼痛、腫脹，並知道如何減輕這些反應。