

## MP3 可致提早 30 年耳聾 (2006 年 7 月 21 日)

【明報專訊】MP3、iPod 等隨身聽是新一代年輕人的寵兒，即使在街上亦要沉醉於音樂世界中，但英國一項研究指出，青少年長期以高聲浪聽 MP3，可能 40 歲時已聽力衰退，較上一代提早 30 年「耳聾」。本港聽覺專家指出，音樂播放音量高達 108 分貝，聆聽 7.5 分鐘（約兩首歌曲的播放時間），就足以影響聽覺，有失聽危機。

英千人研究 三分一人耳鳴

英國聽力研究團體 Deafness Research，為全國 1000 名 16 歲至 34 歲之間的 MP3 使用者做了一項聽力問卷研究，結果發現，一半受訪者每天聽 MP3 音樂播放器 1 小時或以上，有 14% 受訪者一星期平均會用 MP3 聽 28 個小時以上的音樂。

調查又發現，超過三分之一受訪者表示有耳鳴現象，顯示他們的聽覺已經受損，另外，近四成受訪者指出，他們並不知道長時間、大聲地聽 MP3，會對聽力造成很大傷害。

忌長時間聽 音量勿超 60%

機構負責人 Vivienne Michael 指出，經常用耳筒聽音樂及抵受的士高勁音量的年輕人，會較父母親的一輩提早 30 年耳聾，意味新一代年輕人在 40 歲時，聽力已開始出現衰退，甚至受損。負責人警告 MP3 用家，切勿將隨身聽音量調校至超越最高音量的 60% 及聆聽超過 1 小時，即若隨身聽的最高音量為 10 度，應調校為 6 度。

香港大學醫學院聽覺學家區建國博士表示，耳蝸內的毛細胞，負責接收及傳達聲音給腦聽覺神經，「毛細胞就像整齊排列的樹，當聲音進入時，會令這排樹擺動，並以電波傳給腦部，若長期處於高音量下，這排樹便會被吹倒，不能彈回來，喪失接收及傳達的能力」。

別以為毛細胞受損可挽救，區建國強調，喪失了的聽力是不能恢復的，即使佩戴助聽器，亦只能擴大聲音，刺激僅餘和尚未完全折斷的毛細胞。當用家耳朵經常出現耳鳴，就是聽力出問題的先兆，他說：「如果聽覺響起警號仍不理，最終只會引致永久失聰。」

聽 7.5 分鐘 108 分貝 損耳蝸毛細胞

不少慣用 MP3 的人，往往會因為附近的環境嘈吵，不自覺地將 MP3 機調至超高音量，區建國認為「這是大忌」，他解釋：「由於環境太嘈，用家不自覺將 MP3 機調校至最高音量，108 分貝的音量，聆聽 7.5 分鐘，足以損害耳蝸內的毛細胞，隨時有失聽危機。」

專家倡調至 85 分貝以下

動聽音樂令人愛不釋手，區建國建議用家採用耳罩式耳筒聽音樂，「耳罩式耳筒能夠阻隔外界嘈吵環境，用家便不會『多手』調校高音量」。他指音量太低，用家聽音樂便會「無癮」，因此建議「用家可以 85 分貝作為界線，將音量調至 85 分貝以下，不影響耳蝸內的毛細胞（見圖）」。



大學生 Florence 稱，一個月前看過聽 MP3 會影響聽覺的報道後，已經盡量注意播放聲量，但她不會減少使用，因為「mood（心情）到的時候就想聽」。（尹錦恩攝）

