



健康聽覺。

健康大腦。

隨著年齡的增長，大腦發生變化是很正常的。隨著年齡的增長，聽力損失也是很正常的事。聽力損失如果未經治療，會令大腦更難理解您所聽到的內容。這可能會令您面臨記憶喪失及思維混亂的風險。倘若您已經出現聽力損失，應及早採取措施止損。助聽器可能有用，因其可幫助您理解其他人說話的內容。這可以改善與他人的關係。倘若您認為您患有輕度至中度的聽力損失，可以使用非處方助聽器。

遵循以下貼士可降低聽力損失風險：

- 每年就聽力問題諮詢一次醫生
- 儘可能避免嘈雜的環境。
- 在嘈雜的地方戴上耳塞或耳罩。
- 戴耳機或耳塞時請降低音量。
- 限制接觸響亮聲音的時間。
- 在可能的情況下使用更安靜的電器及設備。

獲取更多資訊

關於聽力損失

- 疾病控制及預防中心 - 聽力損失
https://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/default.html
- 國家耳聾及其他溝通障礙研究所 (National Institute on Deafness and Other Communication Disorders)
<https://www.nidcd.nih.gov/health/hearing-ear-infections-deafness>
- 聽力行業協會 (Hearing Industries Association)
<https://betterhearing.org/your-hearing-health/hearing-and-brain-health/>
- 美國言語-語言-聽力協會 (American Speech-Language Hearing Association, ASHA)
<https://www.asha.org/public/hearing/hearing-loss/>
- 美國食品及藥物管理局 (U.S. Food & Drug Administration)
<https://www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/hearing-aids>

關於健康老齡化

- CDC 健康大腦倡議 (CDC Healthy Brain Initiative)
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- 美國各州慢性疾病主任協會健康老齡化計畫 (National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs)
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association)
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS

Promoting Health. Preventing Disease.



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

將阿茲海默症資訊整合到慢性疾病項目 (Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs) 計畫由美國衛生及公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 簡稱 HHS) 轄下的疾病控制及預防中心支援，為總額達 50 萬美元的財政援助獎勵的一部分，100% 由 CDC/HHS 提供資助。本資料內容是作者的觀點，並不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方觀點或獲得其認可。

