



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/hearing-loss/about/index.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 阿茲海默症及健康老齡化計畫 (Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program)
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- 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.



「CDC」標誌為美國衛生及公眾服務部所有，並經許可使用。本標誌的使用不代表 HHS 或 CDC 對任何特定產品、服務或企業的認可。

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。

