

پویش ملی آگاه سازی جامعه به کم

شنوایی

گوش های خود را در مقابل کم شنوایی ناشی از اصوات بلند محافظت کنید:

اصوات بلند تهدیدی برای شنوایی

نکته کلیدی پیشگیری از این نوع کم شنوایی است. زمانی که می توانیم باید اصوات ناخواسته را حذف کنیم. زمانی که امکان حذف این اصوات میسر نیست باید تا حد ممکن از میزان آن بکاهیم. در این جا به چند نکته اشاره می کنیم:

شنیدن اصوات بلندی می توانند سبب بروز کم شنوایی دائمی و غیر قابل برگشت در فرد شوند. اما از آنجا که نشانه های آن تدریجی و در طول سالیان ایجاد می شود غالباً متوجه آن نمی شویم. به طور کلی اصوات بلندتر از 80 دسی بل بالقوه خطرناک در نظر گرفته می شوند. (صحبت عادی در حدود 60 دسی بل است) هم میزان صدا و هم طول زمان قرارگیری در معرض آن تعیین کننده میزان صدمه وارده هستند.

- زمانی که در معرض اصوات بلند و بالقوه خطرناک قرار می گیرید از محافظ های گوشی استفاده کنید. قرار دادن پنبه در گوش ها تأثیری ندارد. این محافظ ها را می توانید از دراگ استورها تهیه فرمائید.

- زمان قرارگیری در معرض اصوات را تا حد ممکن کوتاه کنید. در کنسرت ها ، اجتماعات و سخنرانی ها کنار سخنران ننشینید. اگر موسیقی می نوازید حتماً از محافظ های گوشی استفاده کنید. مسئولیت سلامت شنوایی خود را خودتان به عهده بگیرید.

- ولوم ضبط را کم کنید. زمانی که موسیقی گوش می کنید- مثلاً در ماشین یا با واکمن - صدای آن را کم کنید. کمروئی نکنید از دیگران هم بخواهید صدای موسیقی را کم کنند.

- آگاهی خود را در مورد اثرات زیانبار اصوات بلند و راه های پیشگیری از آن افزایش دهید.



توجه داشته باشید اصوات بلندتر از 75 دسی بل خطرناک اند.

- به خاطر داشته باشید همه با همکاری هم باید این مسائل را تا حد امکان به دیگران یادآور شویم و در کنترل آن بکوشیم.

چگونه می توانم اطلاعات بیشتری در این مورد کسب کنم؟

شما می توانید با مراجعه به مراکز سنجش شنوایی کلیه مراکز درمانی، بیمارستانی و بهزیستی همچنین دپارتمان های شنوایی دانشکده های توانبخشی تهران، ایران ، شهید بهشتی و دانشگاه علوم بهزیستی اطلاعات بیشتری در این مورد کسب کنید.

<http://www.audiology.org/>

<http://www.entnet.org/>

<http://www.ata.org/>

<http://www.shhh.org/>

- دیگران را از این اثرات سوء آگاه سازید.

- به هنگام خرید اسباب بازی های کودکان و وسایل خانگی دقت کنید زیاد صدادر نباشند . به خاطر داشته باشید کودکان دوست دارند اسباب بازی ها را کنار گوش خود بگیرند و این امر خود خطر بالقوه آسیب شنوایی را شدت می بخشد.

- گوش خود را نزد پزشک متخصص گوش و حلق و بینی معاینه کنید و جهت ارزیابی شنوایی به شنوایی شناس مراجعه فرمائید.

- از سروصداهای محیط زندگی خود آگاه باشید و در صورت امکان آنها را کنترل کنید.

دکتر گیتا موللی ،

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



با صدای متعادل (کم) گوش دهیم

سلامت بشویم

مرکز ملی بیماری‌های مسری و عفونی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

روز جهانی مراقبت از گوش