

مراقبت از شنوایی

مراقب شنوایی خود باشید
تایک عمر لذت ببرید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت

Designer: m.momeni

● آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند غیرقابل برگشت است.

● هرگز برای تمیز کردن مجرای شنوایی از گوش پاک کن و یا دیگر اجسام خارجی استفاده نکنید.

● در آب هایی که مشکوک به آلودگی است شنا نکنید .

● در صورت احساس درد در گوش ها از درمان های خانگی مثل ریختن روغن یا مایعات غیر استریل و یا دمیدن دود (سیگار و ...) در گوش ها خودداری نمائید.

● افراد کم شنوا میتوانند زیر نظر شنوایی شناس خود از خدمات حمایتی مانند سمعک، کاشت حلزون، روش های توانبخشی، زبان اشاره و غیره به خوبی بهره ببرند.

توجه داشته باشید که افراد ناشنوا قادر به لب خوانی و دریافت پیام، در هنگام استفاده شما از ماسک و یا هر گونه پوشش صورت نیستند.

گرد آورندگان :

الهام عجم اکرامی - کارشناس مبارزه با بیماریها
محمد مؤمنی - کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت

زمستان ۱۴۰۰



توصیه های بهداشتی برای عموم به ویژه جوانان و نوجوانان

● هرگز با صدای بلند موسیقی گوش ندهید. گوش کردن موسیقی با صدای بلند با هدست، هدفون و هندزفری و یا استفاده طولانی مدت از هدست، هدفون و صدای بلند و ناهنجار موجب صدمه برگشت ناپذیر به شنوایی شما می شود.

● از مصرف خودسرانه داروها بخصوص آنتی بیوتیک ها بدون دستور پزشک بر حذر باشید.

● مصرف برخی از داروها بخصوص برخی از آنتی بیوتیک ها باعث صدمه جبران ناپذیر به شنوایی شما می شود.

● وقتی شنوایی شما آسیب ببیند هرگز قابل جبران نخواهد بود.

مقدمه:

کم شنوایی، یک ناتوانی ارتباطی محسوب می شود که شیوع آن در جامعه بطور کلی و در سالمندان بطور خاص در حال افزایش نگران کننده است. بر اساس آخرین برآوردهای منتشر شده توسط سازمان جهانی بهداشت قریب به ۴۶۶ میلیون نفر در سراسر جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده هستند و ۳۴ میلیون نفر از این تعداد را کودکان تشکیل می دهند. سالانه چهار تا پنج هزار نوزاد کم شنوا در کشور متولد می شوند که این میزان نسبت به آمار جهانی بالاتر است.

روشهای کاهش اختلالات شنوایی

- ایمن سازی نوزادان و کودکان در برابر بیماری های عفونی
- غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان و تشخیص و درمان به موقع کم شنوایی
- درمان افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش
- ترویج زایمان طبیعی

از طریق ارزیابی و غربالگری به موقع شنوایی در دوره نوزادی و سنین ۵-۳ سالگی از شنوایی کودکان خود مراقبت کنید.

زمان طلایی برای انجام تست غربالگری بهنگام تا یک ماه پس از تولد، تست تشخیصی بهنگام تا ۳ ماهگی و انجام مداخله درمانی تا ۶ ماهگی است.

- پیشگیری از مصرف مواد مخدر سنتتیک و روان گردان که دارای خطر ایجاد کم شنوایی در افراد هستند.
- کنترل مواجهه با صداهای بلند در محیط های شغلی و تفریحی
- افزایش آگاهی در مورد شیوه مراقبت از سلامت گوش و شنوایی

توصیه های بهداشتی برای سالمندان

پیرگوشی امری اجتناب ناپذیر است که با توجه اطرافیان و استفاده بموقع از وسایل تقویت شنوایی و سمعک قابل درمان است.

کم شنوایی سالمندان به دلیل اختلال در برقراری ارتباط با اطرافیان موجب افسردگی و گوشه گیری آنان می شود.

کم شنوایی سالمندان موجب افزایش احتمال رخداد حوادث برای آنها می شود.

با تجویز درست و منطقی وسایل کمک شنوایی مانند سمعک میتوان شرایط سالمندان را بهبود بخشید.

