pacjent.gov.pl

Jak dbać o słuch

Data aktualizacji
2024-10-04

O tym, że dobre słyszenie i komunikacja są ważne na wszystkich etapach życia, nie trzeba przekonywać. Nieleczona utrata słuchu może mieć negatywny wpływ na zdolność ludzi do komunikowania się, studiowania i zarabiania na życie. Może też wpływać na zdrowie psychiczne i zdolność do podtrzymywania relacji. Jednak z pierwszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na temat słuchu wynika, że słyszymy coraz gorzej, a do 2050 roku prawie 2,5 miliarda ludzi na całym świecie – czyli 1 na 4 osoby – będzie miało pewien stopień ubytku słuchu. Co najmniej 700 milionów będzie potrzebowało dostępu do specjalistycznej opieki oraz innych usług rehabilitacyjnych.

Przeczytaj raport o słuchu (**World Report on Hearing**) opublikowany 2 marca 2021 roku.

Dlaczego coraz gorzej słyszymy

Powody są dwa.

- Liczba osób z niedosłuchem rośnie w wyniku starzenia się społeczeństwa. Ubytek słuchu, który pojawia się wraz z wiekiem, jest procesem naturalnym. Z badania EuroTrak 2016 wynika, że problemy ze słuchem ma co drugi senior po 74. urodzinach i co trzeci nestor w wieku 65-74 lat.
- Liczba osób z niedosłuchem wzrasta z powodu narażenia na coraz większy hałas wynikający z rozwoju cywilizacyjnego. Wyzwaniem jest zderzenie nie tylko z hałasem generowanym przez tętniące życiem miasta, ale również głośne sprzęty elektroniczne, telewizory przenośne odtwarzacze muzyczne wyposażone w słuchawki.

Co zwiększa ryzyko ubytku słuchu

Ryzyko ubytku słuchu zwiększają takie czynniki, jak:

- długotrwałe przebywanie w hałasie
- głośne słuchanie muzyki, zwłaszcza przez słuchawki
- przebyte urazy głowy i ucha
- cukrzyca
- miażdżyca
- nadciśnienie tętnicze
- otyłość
- stosowanie niektórych antybiotyków
- czynniki genetyczne.

Jak zadbać o zdrowy słuch

Dzięki profilaktyce możesz utrzymać dobry słuch i zmniejszyć ryzyko jego utraty. Co warto robić?

- unikaj długotrwałego przebywania w hałasie
- zmniejsz głośność radia, telewizora, odtwarzacza muzyki
- jeśli pracujesz w otoczeniu generującym hałas, stosuj ochraniacze na uszy
- zaszczep dziecko przeciw różyczce i zapaleniu opon mózgowych

Przeczytaj rozmowę z prof. Piotrem H. Skarżyńskim o związku pomiędzy powikłaniami słuchu a chorobami zakaźnymi

- pamiętaj o wczesnej diagnostyce narządu słuchu – dziś są nią obejmowane już kilkutygodniowe niemowlęta
- nie używaj patyczków do czyszczenia uszu i usuwania woskowiny, jeśli musisz, stosuj środki zmiękczające woskowinę
- kiedy jesteś narażony na głośny hałas, np. wybuchy fajerwerków, zatykaj uszy
- pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u laryngologa i badaniach słuchu – zarówno gdy istnieje zagrożenie utraty słuchu, jak i gdy już masz ubytek słuchu
- kontroluj przyjmowanie leków ototoksycznych.

Kto leczy słuch

Leczeniem chorób uszu (a także gardła, zaburzeń równowagi i innymi) zajmuje się laryngolog (otolaryngolog). Żeby skorzystać z jego usług w ramach NFZ, potrzebujesz skierowania od lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli laryngolog podejrzewa ubytek słuchu, może Cię skierować do kolejnego specjalisty – audiologa.

Wyszukaj odpowiednią placówkę