

## Słuchaj uchem

**Jak możesz zapobiec problemom ze słuchem? Nie lekceważ pierwszych objawów, aby uniknąć pogłębienia problemu**

Dobra komunikacja wpływa na komfort życia i samopoczucie. Nie lekceważ nawet drobnych niedogodności słuchowych. Lepiej skonsultuj to z lekarzem i sprawdź, zanim niedosłuch utrudni Ci życie.

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do 2050 roku jedna na cztery osoby będzie mieć pewien stopień ubytku słuchu. 6% ludzi w Polsce ma problemy ze słuchem.

## Co wpływa na pogorszenie słuchu

W starzejących się społeczeństwach rośnie liczba osób z niedosłuchem. Młodszy ludzie mają coraz częściej problemy z tym narządem. Wynika to z powodu hałasu w miastach, używania sprzętu elektronicznego, odtwarzaczy muzyki ze słuchawkami, smartfonów.

Nieleczone problemy ze słuchem powodują:

- niedosłuch
- wycofanie
- demencję.

## Jak zapobiegać utracie słuchu

Kontroluj swój słuch u laryngologa, jeśli:

- masz 45 lat lub więcej
- masz przewlekłe zapalenie uszu lub niedosłuch
- pracujesz w hałasie.

### Gdzie się

W wyszukiwarce [leczyć](#) znajdziesz placówki, w których możesz skonsultować się z lekarzem. Do specjalisty laryngologa potrzebujesz skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Dbaj o słuch na co dzień. Zmniejsz ryzyko jego utraty:

- unikaj hałasu, przycisz radio, telewizor, odtwarzacz muzyki
- stosuj ochroniacze na uszy w czasie pracy w hałasie
- stosuj środki zmiękczające woskolinę do czyszczenia uszu
- stosuj leki, które mogą uszkadzać słuch (ototoksyczne) wyłącznie pod kontrolą lekarza
- badaj słuch regularnie.

## Postępuj zgodnie z ekspertami

### [Profilaktyka od najmłodszych lat. Niedosłuch i wady](#)

Zobacz film: [narządu słuchu](#)

Dowiedz się m.in.:

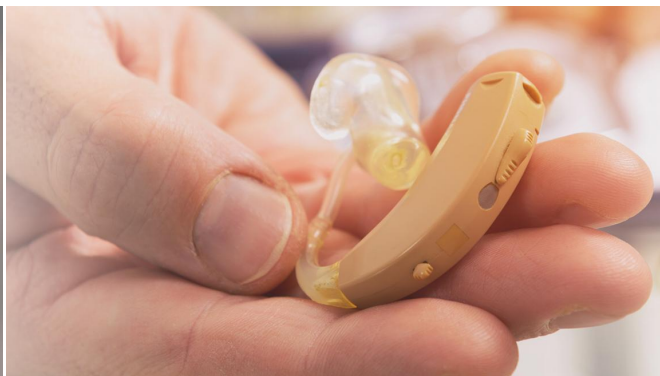
- o profilaktyce niedosłuchu i wad narządu słuchu
- jak rozpoznać zaburzenia słuchu u dzieci w wieku wczesnoszkolnym
- w jaki sposób chronić słuch dzieci
- jakie mogą być konsekwencje niewykrycia wady słuchu
- jakie masz stosować działania profilaktyczne.

## Przeczytaj także



### **Niedosłuch u dzieci**

Wbrew potocznemu myśleniu kłopoty ze słuchem nie dotyczą tylko osób starszych, u których mogą pojawiać się z wiekiem. Dowiedz się, jak zapobiegać temu problemowi u dzieci i co zrobić, gdy już się pojawi



### **Zlecenia na wyroby medyczne**

W ramach określonych limitów i ubezpieczenia zdrowotnego można ubiegać się o refundację zakupu wyrobów medycznych. Sprawdź, jak to zrobić



### **Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia**

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześniej wykryć wady rozwojowe i choroby