pacjent.gov.pl

Czy dobrze słyszysz?

Data aktualizacji
2025-05-16

Jednym z największych zagrożeń dla słuchu jest wszechobecny hałas. Długotrwałe przebywanie w hałasie powyżej 85 decybeli (np. głośna muzyka w zamkniętym pomieszczeniu) może spowodować nieodwracalne uszkodzenie słuchu, a nawet jego utratę. Może również prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego czy zaburzenia psychiczne. Jednak nawet dźwięki o niższym natężeniu, które nam towarzyszą na co dzień, mogą być szkodliwe dla słuchu.

> **Pamiętaj, że już dźwięki o natężeniu ok. 70 decybeli (np. dźwięk pracującego odkurzacza) mogą niekorzystnie wpływać na Twój organizm.**

Nie tylko hałas

Ryzyko ubytku słuchu zwiększają również takie czynniki jak:

- przebyte urazy głowy i ucha
- cukrzyca
- miażdżyca
- nadciśnienie tętnicze
- otyłość
- stosowanie niektórych leków
- czynniki genetyczne.

Z wiekiem gorzej słyszymy

Niedosłuch związany z wiekiem jest powszechnym zjawiskiem występującym wśród osób powyżej 60 roku życia. Jego przyczyną jest m.in. naturalny proces starzenia się narządu słuchu. Jest to powolne, stale postępujące, obustronne i symetryczne odbiorcze upośledzenie zdolności słyszenia. Początkowo powoduje to kłopoty w odbiorze sygnałów z zakresu wysokich częstotliwości (1000 Hz – 8 000 Hz). Są one odpowiedzialne za rozumienie mowy, a więc utrudniają swobodną komunikację. U osób w wieku senioralnym niedosłuch zwiększa również ryzyko depresji.

Wczesne rozpoznanie

Na to, jak Twój słuch będzie się zmieniał z biegiem lat, wpływ mają geny, czynniki środowiskowe oraz styl życia. Wczesne rozpoznanie niedosłuchu i odpowiednie działania profilaktyczne mogą pomóc w zachowaniu dobrego słuchu na dłużej. Do początkowych objawów ubytku słuchu należą:

- trudności w nadążaniu za rozmową, kiedy poziom hałasu w tle jest niski
- głośne oglądanie telewizji
- szumy uszne przeszkadzające zwłaszcza w ciszy, tzw. dzwonienie w uszach.

Dbaj o dobry słuch

By utrzymać dobry słuch i zmniejszyć ryzyko jego utraty, na co dzień przestrzegaj prostych zasad. Co warto robić?

- Przycisz radio, telewizor, odtwarzacz muzyki. Dbaj o to, aby dźwięk nie przekraczał 50–60 dB. Wybieraj słuchawki nauszne, zamiast dokanałowych.
- W czasie pracy w hałasie stosuj ochraniacze na uszy.
- Chroń uszy przed wiatrem oraz niskimi temperaturami. Problemy z niedosłuchem są często efektem infekcji oraz stanu zapalnego.
- Zaszczep dziecko przeciw różyczce i zapaleniu opon mózgowych.
- Pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u laryngologa i badaniach słuchu. Szczególnie gdy grozi Ci utrata słuchu lub już masz ubytek słuchu.
- Kontroluj przyjmowanie leków ototoksycznych.
- Za każdym razem, gdy odczuwasz dyskomfort związany ze słyszeniem, zgłaszaj się do lekarza.

> **Ważne! Niedosłuch można wykryć już u noworodka. W Polsce wszystkie dzieci przechodzą badanie słuchu tuż po urodzeniu. Zapewnia to Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków.**

Jak bezpiecznie czyścić uszy

Zbieranie się w uszach woskowiny to normalne zjawisko. Jej zadaniem jest nawilżanie, ochrona i oczyszczanie przewodu słuchowego. Nie można jednak doprowadzać do jej nadmiernego zalegania. Jak czyścić uszy we właściwy sposób?

- Unikaj używania popularnych patyczków higienicznych. Mogą one spowodować wepchnięcie woskowiny głębiej do kanału słuchowego, powodując zatory, podrażnienia, a nawet przebicie błony bębenkowej przy zbyt głębokim czyszczeniu.
- Zewnętrzne części ucha delikatne przemywaj wacikiem nasączonym wodą z mydłem.
- Do usuwania woskowiny wybieraj specjalne preparaty w aerozolu, które ją zmiękczają.

Niepokojące objawy

Do lekarza zgłoś się w przypadku:

- pogorszenia słyszenia
- bólu ucha
- szumów usznych, trzasków i pisków
- zaburzenia równowagi
- częstych bóli głowy
- wysięków z ucha.

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

Wyszukaj odpowiednią placówkę

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

Noworodek i wcześniak – profilaktyka zdrowia

O swoje dziecko dbasz już podczas ciąży, myślisz o jego zdrowiu. Gdy się pojawi na świecie – otaczasz je opieką i troszczysz się o jego rozwój. Ważne jest stosowanie profilaktyki od pierwszych chwil życia

Nowotwory głowy i szyi

Liczba osób z nowotworami głowy i szyi rośnie. Nie lekceważ objawów, gdyż w pierwszym stadium choroby szanse na wyleczenie wynoszą nawet 95%