

Wraz z wiekiem częstotliwość występowania ubytków słuchu wśród Polaków stale rośnie. Jak wynika z badań zrealizowanych na potrzeby zainaugurowanej właśnie ogólnopolskiej kampanii zdrowotnej „Nie musisz krzyczeć!”, organizowanej przez Amplifon, problemów ze słyszeniem w codziennych sytuacjach doświadczyła już połowa (49%) osób po 60. roku życia. Co ważne, uszkodzenie słuchu oprócz dolegliwości fizycznych ma również swój znaczący wpływ na naszą psychikę i relacje społeczne.

Przyczyny problemów ze słuchem

Pogarszanie się słuchu może być procesem długotrwałym. Właśnie dlatego niejednokrotnie osoby starsze nie orientują się, że z ich słuchem nie jest najlepiej. Na skalę tego problemu wpływa również częstotliwość wizyt Polaków u specjalistów. Badania pokazały, że co 4. senior nigdy nie badał swojego słuchu. Oznacza to, że w całym kraju problem ze słuchem może dotyczyć blisko 3 milionów nigdy niediagnozowanych pod tym kątem osób po 60. roku życia. Ponadto więcej niż 3 lata temu słuch badało aż 45% badanych.

Chociaż problemy ze słuchem są rzeczą naturalną, istnieją pewne czynniki, które znacząco przyspieszają ten proces i mogą uszkodzić go trwale. Należą do nich regularne narażenie na dźwięki o natężeniu 85dB lub wyższym, związane np. z głośnym hałasem podczas pracy w rolnictwie, budownictwie lub fabrykach. Uszkodzenia powstałe w ten sposób mogą być nieodwracalne, dlatego wymaga się stosowania ochrony słuchu w trakcie wykonywania tego rodzaju prac. Zagrożeniem dla naszych uszu są także nagle występujące głośne wybuchy mogące uszkodzić komórki ucha, takie jak wystrzał z broni palnej czy fajerwerki. Warto pamiętać, że tymczasowa utrata słuchu może wystąpić również w przypadku przyjmowania dużych dawek aspiryny, innych leków przeciwbólowych, leków przeciwmalarycznych lub diuretyków pętlowych.

Pierwsze oznaki ubytku słuchu

Kiedy na profilaktykę będzie już za późno – oprócz zmiany głośności słyszenia, ubytek słuchu może również powodować ogólne przytłumienie dźwięku. To sprawia, że rozumienie mowy, lokalizowanie jej źródła i wyłapywanie na tle hałasu jest męczące i frustrujące. Trudności związane z rozmowami na spotkaniach, przez telefon lub podczas spotkań towarzyskich z przyjaciółmi mogą prowadzić do uczucia zakłopotania, stresu, izolacji, samotności, a nawet depresji.

Skala kłopotów ze słuchem wśród Polaków jest ogromna, a na związane z nimi konsekwencje występujące w codziennym funkcjonowaniu wskazało aż 49% badanych seniorów. Z przeprowadzonego badania wynika, że do najczęstszych z nich należą trudności w trakcie oglądania telewizji lub słuchania muzyki (30%), frustracja z powodów kłopotów z komunikacją ogólnie (21%), niemożliwość porozumienia się z najbliższymi (11%), problemy z załatwieniem spraw urzędowych (10%) oraz niezrozumienie przez wnuki/rodzinę (8%).

- Konsekwencji związanych z ubytkami słuchu jest wiele. Niestety w większości przypadków do zmiany codziennych zachowań związanych z ekspozycją słuchu na natężony dźwięk dochodzi dopiero kiedy na profilaktykę jest już za późno. Bardzo często osoby starsze, które nie słyszą dobrze, popadają w depresję lub wycofują się z życia społecznego, ponieważ czują się sfrustrowane lub zawstydzane tym, że nie rozumieją, co zostało powiedziane. Jedynym kluczem i pierwszym niezbędnym krokiem do poprawy jakości życia osób z zaburzeniami słuchu jest skuteczna diagnostyka.

I to tym pamiętajmy – mówi Ada Lewandowska, Dyplomowana Protetyk Słuchu i koordynatorka

ogólnopolskiej kampanii zdrowotnej „Nie musisz krzyczeć!”.

Jak zapobiegać utracie słuchu?

Ważne jest, aby wiedzieć, że słuch można chronić za pomocą prostych, ale skutecznych środków. Jeśli musisz podnosić głos, aby ktoś obok usłyszał co mówisz, to najlepszy znak, że powinieneś zmienić otoczenie. Sposobem, który skutecznie ochroni Twoje uszy przed szkodliwym hałasem są indywidualne ochronniki słuchu lub zatyczki uniwersalne.

Jeśli często przebywasz w głośnym otoczeniu, pamiętaj, aby co roku sprawdzać słuch u specjalistów. Badania słuchu mogą wykryć lekki ubytek słuchu, zanim uszkodzenie stanie się znaczące. Nie można także zapominać o zmniejszaniu głośności muzyki słuchanej na słuchawkach, ograniczania głośności telewizora czy zabezpieczaniu się podczas jazdy na skuterze śnieżnym, podczas polowania lub używania elektronarzędzi.

Celem kampanii „Nie musisz krzyczeć!” jest zwrócenie uwagi na problem społeczny związany z ubytkami słuchu wśród Polaków. Misją podjętych w jej ramach działań jest wsparcie osób mierzących się z dolegliwościami słuchowymi, a także powstrzymanie postępowania ich poprzez wykonywanie cyklicznych badań. W ramach kampanii organizowane są również bezpłatne badania słuchu i konsultacje ze specjalistami.

Źródło: ip