

مشکلات شنوایی:

شنیدن صدای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می تواند موجب بروز حادثه شود. علت های شایع کاهش شنوایی عبارتند از:

کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن:

با افزایش سن کاهش شنوایی، کم کم بروز می کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است، اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد با استفاده از سمعک شنوایی بهتر میشود

جمع شدن جرم در گوش

به طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خودبه خود به طرف بیرون حرکت میکند و از مجرای گوش خارج می شود. بنابراین نیازی به دستکاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فروردن اجسامی مانند دسته ی عینک، سنجاق، سرخود کار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرای پرده ی گوش موجب فشرده شدن جرم گوش در ته مجرا می شوند.

همچنین در هنگام حمام کردن از فروردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده موجب تحریک مجرای گوش می شود و میتواند موجب عفونت گوش شود.

برطرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک میکند

در مواردی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دستکاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است.

سوراخ شدن پرده ی گوش :

عفونت گوش یا فرو بردن اجسام نوک تیز میتواند موجب سوراخ شدن پرده ی گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده ی گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین راجلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می کند

توجه: از رفتن به مکان هایی که سرو صدای زیاد وجود دارد خودداری کنید. صداهای بلند کاهش شنوایی را بیشتر میکند .

برخی از داروها برای گوش ضرر دارند و موجب کاهش شنوایی میشود بنابراین هیچگاه بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنید. هر زمان که احساس می کنید شنوایی تان کاهش یافته و یا اطرافیان متوجه این موضوع می شوند برای معاینه از نظر شنوایی به شنوایی سنج یا پزشک مراجعه کنید .

مصرف سبزی و میوه های مانند: «هویج، گوجه فرنگی و نارنگی برای چشم مفید است.

«مهمین صابر ماهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹