

## پیام های سلامت گوش و شنوایی

- کم شنوایی، یک ناتوانی ارتباطی محسوب می شود که شیوع آن در جامعه به طور کلی و در سالمندان به طور خاص در حال افزایش است.
- نزدیک به ۴۶۶ میلیون نفر در سراسر جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده هستند و ۳۴ میلیون نفر از این تعداد را کودکان تشکیل می دهند.
- تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۹۰۰ میلیون نفر از مردم جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده خواهند بود.
- ۶۰ درصد از کم شنوایی های کودکان از طریق مداخله به موقع قابل پیشگیری هستند.
- ۱/۱ میلیارد نفر جوان (۱۲ تا ۳۵ سال) در معرض خطر کم شنوایی ناشی از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند قرار دارند.

### روش های کاهش اختلالات شنوایی:

- ایمن سازی نوزادان و کودکان در برابر بیماری های عفونی
- غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان
- تشخیص و درمان به موقع کم شنوایی
- درمان افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش
- زایمان طبیعی
- پیشگیری از مصرف مواد مخدر سنتتیک و روان گردان که دارای خطر ایجاد کم شنوایی در افراد هستند
- کنترل مواجهه با صداهای بلند در محیط های شغلی و تفریحی
- مراقبت از سلامت گوش و شنوایی

### سلامت گوش و شنوایی در سالمندان:

- پیرگوشی امری اجتناب ناپذیر است که باتوجه اطرافیان و استفاده به موقع از وسایل تقویت شنوایی و سمعک قابل درمان است.
- کم شنوایی سالمندان به دلیل اختلال در برقراری ارتباط با اطرافیان موجب افسردگی و گوشه گیری آنها می شود.

- کم شنوایی سالمندان موجب افزایش احتمال رخداد حوادث برای آنها می شود.
- با تجویز درست و منطقی وسایل کمک شنوایی مانند سمعک می توان شرایط سالمندان را بهبود بخشید.

### سلامت گوش و شنوایی در عموم مردم به ویژه جوانان:

- هرگز با صدای بلند موسیقی گوش ندهیم.
- در سطح ایمن بشنویم.
- سالم بشنویم.
- گوش کردن موسیقی با صدای بلند با هدست، هدفون و هندزفری و یا استفاده طولانی مدت از هدست ، هدفون و صدای بلند و ناهنجار موجب صدمه برگشت ناپذیر به شنوایی می شود.
- وقتی شنوایی آسیب ببیند هرگز قابل جبران نخواهد بود.
- آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند غیر قابل برگشت است.
- هرگز برای تمیز کردن مجرای شنوایی از گوش پاک کن و یا دیگر اجسام خارجی استفاده نکنیم.
- در آبهایی که مشکوک به آلودگی است شنا نکنیم.
- در صورت احساس درد در گوش از درمان های خانگی مثل ریختن روغن یا مایعات غیر استریل و یا دمیدن دود (سیگار و ...) در گوش خوداری کنیم.
- افراد کم شنوا می توانند از خدمات حمایتی مانند سمعک، کاشت حلزون، روش های توانبخشی، زبان اشاره و ... بهره ببرند.
- از طریق ارزیابی و غربالگری به موقع شنوایی در دوره نوزادی و سنین ۳ تا ۵ سالگی از شنوایی کودکان خود مراقبت کنیم.
- زمان طلایی برای انجام تست غربالگری به هنگام، تا یک ماه پس از تولد، تست تشخیصی به هنگام تا ۳ ماهگی و انجام مداخله درمانی تا ۶ ماهگی است.
- اگر نوزادتان در زمان ترخیص از بیمارستان از نظر کم شنوایی غربالگری نشده است، برای ارزیابی وضعیت شنوایی فرزند دلبندتان در شرایط همه گیری، حداکثر تا ۳۰ روز پس از تولد به نزدیکترین پایگاه بهداشتی یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنیم.
- توجه داشته باشیم که افراد ناشنوا قادر به لبخوانی و دریافت پیام، در هنگام استفاده شما از ماسک صورت نیستند.

