

Z BIEGIEM LAT SŁUCH STAJE SIĘ MNIEJ CZUŁY. TO NORMALNE. WARTO JEDNAK ZADBAĆ, BY JAK NAJDŁUŻEJ MÓC CIESZYĆ SIĘ WSZYSTKIMI OTACZAJĄCYMI NAS DŹWIĘKAMI.

BY SŁYSZEĆ JAK NAJLEPIEJ

Możemy sobie wyobrazić, co czuje osoba niewidoma, wystarczy zamknąć oczy. Ale nigdy nie pojmimy, jak czuje się osoba głucha. Nawet gdy zatkamy uszy, słyszymy szum krwi, bicie serca. Ludziom słyszącym trudno wyobrazić sobie życie w zupełnej ciszy. Tak wiele informacji z otaczającego świata dociera do nas za pośrednictwem słuchu.

Nasz aparat słuchowy, jak określają go fachowcy, starzeje się tak samo, jak cały nasz organizm. Ubytek słuchu jednak wcale nie pojawia się dopiero w podeszłym wieku. Proces ten zaczyna się dużo wcześniej, bo po 25. roku życia.

Słyszymy gorzej o 5–10 decybeli w ciągu ok. 15 lat. O tym, jak szybko zaczniemy odczuwać skutki pogarszającego się słuchu, decyduje m.in. skłonność organizmu, predyspozycje genetyczne. Niektórzy do późnej starości mogą nie mieć żadnych wyraźnych problemów ze słuchem. U innych proces ten postępuje bardzo szybko. Niedosłuch

początkowo bywa niezauważalny, bo zwykle dotyczy to niektórych dźwięków. Podjąc decyzję o wizycie u specjalisty nie jest łatwo. Dlaczego? Wiąże się to ze stereotypowym postrzeganiem osoby głuchej. Okazuje się, że osoby, które gorzej słyszą, noszą aparaty, są uważane za mniej inteligentne i bystre. Dzieje się tak, ponieważ proszą rozmówcę o powtórzenie wypowiedzi, głośno mówią, odpowiadają nieadekwatnie do pytania (bo np. usłyszeli „duchy” zamiast „muchy”). Co ciekawe, osoby ze słabym wzrokiem, noszący okulary, są postrzegane odwrotnie – jako bardzo inteligentne, czytane i wykształcone.

CICHO, SZA!

Wrogiem numer jeden słuchu jest hałas. Według definicji jest to każdy nieprzyjemny lub niepożądany dźwięk (stukanie, buczenie, szum), który utrudnia lub uniemożliwia pracę albo odpoczynek. Może być również szkodliwy dla zdrowia. Stały i uciążliwy hałas

męczy psychicznie i fizycznie, pogarsza nasze samopoczucie.

Szkodliwy dla zdrowia jest stały hałas o natężeniu 65 dB. Takie dźwięki wydaje np. głośno grające radio. Osoba narażona na hałas o sile 85 dB, trwający dłużej niż 8 godzin dziennie, może stracić słuch. Odbieranie dźwięków o natężeniu powyżej 130 dB sprawia ból. Taki hałas (nawet krótkotrwały) może nieodwracalnie uszkodzić słuch. Można ustrzec się przed szkodliwym wpływem hałasu. Trzeba sobie zapewnić ciszę i komfort w domu oraz w pracy:

- ✓ nie nastawiamy zbyt głośno radia, odtwarzacza CD, magnetofonu, telewizora;
- ✓ jeśli korzystamy z przenośnych odtwarzaczy ze słuchawkami (np. w telefonie, mp3), używajmy ich nie dłużej niż godzinę dziennie;
- ✓ kupując nowy sprzęt, np. suszarkę, odkurzacz, najlepiej wybierać modele cicho pracujące – nie są droższe od tych hałaśliwych. Trzeba też zadbać, aby wszystkie urządzenia w domu były

sprawne (czyli nie wydawały głośnych dźwięków);

- ✓ jeśli mieszkamy przy ruchliwej ulicy, postaramy się wymienić okna i drzwi na dźwiękoszczelne;
- ✓ używajmy stoperów do uszu, gdy jesteśmy w pobliżu głośno pracujących urządzeń, np. wiertarki;
- ✓ jeśli pracujemy w miejscu, gdzie natężenie dźwięku przekracza 85 dB, zakładajmy słuchawki ochronne.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY SŁUCH

Uszkodzenie słuchu często bywa efektem infekcji wirusowych lub bakteryjnych. Dlatego warto wiedzieć, jak się objawiają. Gdy pojawiają się dolegliwości, lepiej nie próbować samodzielnie się leczyć, tylko jak najszybciej trzeba iść do lekarza. Jeśli chcemy długo mieć dobry słuch, nie wolno lekceważyć schorzeń górnych dróg oddechowych i uszu. Zawsze trzeba wyleczyć do

końca zapalenia gardła, ucha czy nawet zwykłe przeziębienie.

- ✓ Kiedy po kąpieli lub pływaniu nie pozbędziemy się wody z uszu, może dojść do infekcji bakteryjnej (objawem jest silny ból). Przewód słuchowy puchnie i na pewien czas częściowo głuchniemy. Wszystko wraca do normy po zakończeniu leczenia, choć nie zawsze od razu. Aby zapobiegać kłopotom, trzeba zawsze starannie osuszać uszy.
- ✓ Zapalenie ucha środkowego to najczęstsza przyczyna ubytku słuchu, zwłaszcza u dzieci. Dorosli, którzy w dzieciństwie często chorowali, zwykle w podeszłym wieku gorzej słyszą. Zazwyczaj spotyka się ostre zapalenie ucha środkowego oraz wysiękowe zapalenie ucha. Ostre (ropne) zapalenie ucha środkowego objawia się bólem ucha, gorączką, niepokojem i częściową utratą słuchu. Czasem ostre zapalenie ucha może być przyczyną powstania błony bębenkowej. Jeśli infekcja

nie zostanie wyleczona, może doprowadzić do uszkodzenia słuchu.

Wysiękowe zapalenie ucha środkowego spowodowane jest upośledzeniem drożności trąbki słuchowej i występującym w wyniku tego zaleganiem płynu w uchu środkowym. Może być przyczyną ubytku słuchu. Leczenie wysiękowego zapalenia ucha środkowego jest trudne. Jeżeli infekcja nie ustępuje i utrzymuje się utrata słuchu, do ucha wprowadza się dreny, aby odsączyć płyn i przywrócić prawidłową wentylację ucha środkowego. Pozostawia się je na kilka miesięcy, a nawet lat. Ta metoda pomaga przywrócić słuch i zapobiega innym komplikacjom.

- ✓ Przyczyną pogorszenia słuchu może być także zatkanie trąbki Eustachiusza (małego kanałiku między przewodami nosowymi a komorą ucha środkowego). Bywa ono spowodowane infekcją górnych dróg oddechowych, przerostem trzeciego migdałka lub katarem alergicznym.

REKLAMA

Większe możliwości, bogatsze życie



Urządzenia do Komunikacji Bezprzewodowej dla osób niedosłyszących

Przebywanie w gwarnej restauracji, w plenerze, jazda samochodem, korzystanie z multimediiów, rozmowa przez telefon, to codzienne sytuacje słuchowe, w których nawet najnowocześniejsze aparaty słuchowe mogą wymagać dodatkowego wsparcia. Wtedy, pomocne są Urządzenia do Komunikacji Bezprzewodowej firmy Phonak:

- Roger Pen – dyskretny mikrofon dla osób dbających o własny wizerunek.
- Clip on Mic – mikrofon ułatwiający komunikację pomiędzy dwoma osobami.
- Phonak ComPilot – urządzenie ułatwiające korzystanie z multimediiów. W połączeniu z urządzeniem Phonak TV Link S przekształca dowolny aparat słuchowy w zestaw słuchawkowy odbiornika TV.
- Phonak DECT CP1 – bezprzewodowy telefon, który przesyła automatycznie rozmowę telefoniczną jednocześnie do obu aparatów słuchowych. Jest też zwykłym telefonem, z którego mogą korzystać wszyscy domownicy.

Wypróbuj najnowsze rozwiązania bezprzewodowe firmy Phonak.



Laryngolodzy przestrzegają, by nie stosować patyczków higienicznych do suszenia uszu po kąpielach.

CZYSZTE USZY

Dźwiękami możemy w pełni cieszyć się tylko wtedy, kiedy przewodów słuchowych nie zatyka woskowina. Jest to naturalna substancja, która powstaje w wewnętrznym przewodzie słuchowym. Składa się z wydzieliny gruczołów łojowych i potowych, złuszczonego naskórka i zanieczyszczeń, które dostają się do ucha. Woskowina pełni trzy ważne role: oczyszcza, nawilża i chroni przewód słuchowy. Nie powinna jednak w nim zalegać, ponieważ zbyt długie pozostawianie tej substancji w uchu lub jej niewłaściwe usuwanie może powodować uszkodzenie słuchu.

Wiele osób do oczyszczania uszu stosuje patyczki higieniczne. Za ich pomocą – zdaniem lekarzy – nie można usunąć woskowiny, a jedynie wepchnąć ją w głąb przewodu słuchowego i nawet uszkodzić błonę bębenkową. Poza tym używanie patyczków powoduje nasilone wydzielanie woskowiny i powstawanie tzw. korka woskowinowego.

Aby uniknąć kłopotów, należy nauczyć się prawidłowo czyścić uszy.

✓ Czyścimy wyłącznie małżowinę i zewnętrzną część ucha. Można do tego celu używać patyczków.

✓ Kiedy podczas kąpieli do ucha dostanie się woda, nie usuwamy jej za pomocą ręcznika czy patyczka – czekamy, aż sama wypłynie.

✓ Do usuwania nadmiaru woskowiny (zwłaszcza jeśli mamy skłonność do powstawania korka woskowinowego) należy używać wyłącznie specjalnych preparatów (np. A-cerumen, Olivocap, Otomer, Otozil raz lub dwa razy w tygodniu). Trzeba stosować je zawsze zgodnie ze wszystkimi zaleceniami zawartymi w ulotce.

„RÓB, CO CHCESZ, TYLKO NIE PAL”

Niedosłuch w średnim i podeszłym wieku może być spowodowany działaniem toksyn zawartych w dymie tytoniowym. Z badań wynika także, że dzieci palaczy częściej niż inne chorują na zapalenie ucha środkowego, a schorzenie to jest główną przyczyną głuchoty nabytej w dzieciństwie. Dlatego jeśli naprawdę chcemy zadbać o swój słuch (i swojej rodziny), zrezygnujmy z palenia!

Trzeba także, gdy tylko to możliwe, chronić się przed smogiem. Dwutlenek węgla znajdujący się w spalinach wpływa na pogorszenie słuchu. Dlatego jak najczęściej należy spędzać wolny czas w miejscach, gdzie zanieczyszczenie powietrza jest jak najmniejsze.

Warto też spacerować i uprawiać sport, aby dotlenić organizm i poprawić ukrwienie komórek w uchu wewnętrznym. To może zachować lepszy słuch na dłużej. ■

KIEDY ZBADAĆ SŁUCH?

Należy skontaktować się z laryngologiem, jeżeli:

- ✓ często prosisz rozmówców o powtórzenie tego, co powiedzieli,
- ✓ nie słyszysz cichych dźwięków (np. tykania zegara) z odległości 1 m,
- ✓ masz wrażenie, że wszystkie odgłosy wokół są przytłumione,
- ✓ przechodziłaś (przechodziłeś) infekcję, np. zapalenie gardła, i po powrocie do zdrowia nadal masz wrażenie zatkanych uszu,
- ✓ słyszysz szумы i gwizdy, a wiesz, że nie dochodzą z zewnątrz.

Nie potrafimy sami zdiagnozować ubytku słuchu, ponieważ rekompensujemy go np. słuchając głośniejszego radia i telewizji. Może to trwać latami. Dlatego warto zgłosić się na badanie słuchu, za pomocą którego specjalista określi, czy mamy niedosłuch i jak jest duży. Dobierze też (jeśli to konieczne) odpowiedni aparat słuchowy. Nowoczesne urządzenia nie tylko zwyczajnie wzmacniają dźwięki. Potrafią o wiele więcej, a bywają przy tym zupełnie niewidoczne:

✓ dostosowują się do typu niedosłuchu. Np. niektórzy dobrze rozumieją dźwięki mowy, pod warunkiem, że są one wystarczająco głośne. U innych duże uszkodzenie ucha wewnętrznego powoduje, że nawet przy odpowiedniej głośności mowy, trudno im ją zrozumieć;

✓ analizują dźwięki dochodzące z zewnątrz, wzmacniają tylko te pożądane (np. słowa rozmówcy), a wyciszają dźwięki w tle (np. szum ulicy);

✓ zapewniają czysty, harmonijny i przyjemny odbiór dźwięków (bez nagłych, głośnych pisków czy innych zakłóceń).

Aparaty powinno się nosić w obu uszach, jeśli w obu jest stwierdzony ubytek słuchu.