

طرز فکر خود را تغییر دهیم توانمندشویم تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنیم.



پیام های کلیدی

برای عموم مردم:

۱. سلامت شنوایی و ارتباط، نقش بسزایی را در تمام مراحل زندگی افراد ایفا می کنند.
۲. کم شنوایی (و بیماری های مربوط به گوش) می تواند از طریق اقدامات پیشگیرانه مانند: محافظت از شنوایی در برابر اصوات بلند، اجرای اقدامات مناسب و موثر مراقبت از گوش و ایمن سازی افراد بخوبی کنترل گردد.
۳. کم شنوایی (و بیماری های مربوط به گوش) وقتی قابل کنترل است که به موقع شناسایی شده و مراقبت های مناسب در مورد آنها پیگیری و اجرا گردد.
۴. افرادی که در معرض کم شنوایی هستند باید شنوایی خود را بطور منظم و دوره ای بررسی کنند.
۵. افرادی که دچار کم شنوایی هستند (یا به بیماری های مربوط به گوش مبتلا هستند) باید از ارائه دهنده گان خدمات بهداشتی در نظام سلامت کشور، مراقبت های لازم را دریافت کنند.

طرز فکر خود را تغییر دهیم توانمندشویم تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنیم.

واقعیت ها:

- کم شنوایی، یک ناتوانی ارتباطی محسوب می شود که شیوع آن در جامعه بطور کلی و در سالمندان بطور خاص در حال افزایش نگران کننده است.
- قریب 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 کودکان از طریق مداخله به موقع قابل پیشگیری هستند.
- ۱/۱ میلیارد نفر جوان (۳۵-۱۲) در معرض خطر کم شنوایی ناشی از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند قرار دارند.
- شیوع کم شنوایی ناتوان کننده دوره نوزادی ۱ تا ۳ در هر ۱۰۰۰ تولد زنده گزارش شده است.

ایمن سازی نوزادان و کودکان در برابر بیماری های عفونی، غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان و تشخیص و درمان به موقع کم شنوایی، درمان افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش؛ ترویج 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 و افزایش آگاهی در مورد شیوه مراقبت از سلامت گوش و شنوایی از جمله روش های کاهش اختلالات شنوایی محسوب می شوند.

طرز فکر خود را تغییر دهیم توانمندشویم تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنیم.

* توصیه های بهداشتی برای سالمندان

- پیرگوشی امری اجتناب ناپذیر است که باتوجه اطرافیان واستفاده بموقع از وسائل تقویت شنوایی وسمعک قابل درمان است.
- کم شنوایی سالمندان بهدلیل اختلال در برقراری ارتباط با اطرافیان موجب افسردگی و گوشه گیری آنان می شود.
- کم شنوایی سالمندان موجب افزایش احتمال رخداد حوادث برای آنها می شود.
- با تجویز درست ومنطقی وسایل کمک شنوایی مانند سمعک می توان شرایط سالمندان را بهبود بخشید.

* توصیه های بهداشتی برای عموم به ویژه جوانان و نوجوانان

- ✓ هرگز باصدای بلند موسیقی گوش ندهید.
- ✓ درسطح ایمن بشنویم.
- ✓ سالم بشنویم.
- ✓ گوش کردن موسیقی باصدای بلند با همدست ، هدفون وهندزفری و یا استفاده طولانی مدت از همدست ، هدفون وصدای بلند وناهنجار موجب صدمه برگشت ناپذیر به شنوایی شما می شود.
- ✓ وقتی شنوایی شما آسیب ببیند هرگز قابل جبران نخواهد بود.
- ✓ آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند غیرقابل برگشت است.
- ✓ هرگز برای تمیز کردن مجرای شنوایی از گوش پاک کن ویا دیگر اجسام خارجی استفاده نکنید.
- ✓ درآبهایی که مشکوک به آلودگی است شنا نکنید.

طرز فکر خود را تغییر دهیم توانمندشویم تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنیم.

- ✓ در صورت احساس درد در گوش ها از درمانهای خانگی مثل ریختن روغن یا مایعات غیراستریل و یا دمیدن دود (سیگار و ...) در گوش ها خوداری نمائید.
- ✓ افراد کم شنوا می توانند زیر نظر شنوایی شناس خود از خدمات حمایتی مانند سمعک، کاشت حلزون، روشهای توانبخشی، زبان اشاره و ... بخوبی بهره ببرند.

از طریق ارزیابی و غربالگری به موقع شنوایی در دوره نوزادی و سنین ۵-۳ سالگی از شنوایی کودکان خود مراقبت کنید.

زمان طلایی برای انجام تست غربالگری بهنگام تا یک ماه پس از تولد، تست تشخیصی بهنگام تا ۳ ماهگی و انجام مداخله درمانی تا ۶ ماهگی است.

اگر نوزادان 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 کنید.

توجه داشته باشید که افراد ناشنوا قادر به لب خوانی و دریافت پیام، در هنگام استفاده شما از ماسک و یا هر گونه پوشش صورت، نیستند