

Badania

Jeśli zauważyłeś niepokojące objawy — nie zwlekaj — umów się do lekarza rodzinnego, który wykona wstępne badanie otoskopem i zdecyduje o dalszej diagnostyce u laryngologa lub audiologa.

Laryngolog wykluczy infekcje ucha oraz podstawowe zaburzenia mogące powodować problemy ze słuchem.

Audiolog wykona specjalistyczne badanie słuchu takie jak: audiometria tonalna, tympanometria oraz badanie ABR.

Adresy poradni znajdziesz na stronie:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka słuchu



Zagrożenie hałasem

Słuch

- Co **trzeci** Polak ma problemy ze słuchem.
- W Polsce zaburzenia słuchu ma **1-2/1000** niemowląt, około **20%** dzieci i młodzieży szkolnej, a także **75%** seniorów.
- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), do 2050 r. prawie 2,5 miliarda ludzi - czyli 1 na 4 osoby - będzie żyć z pewnym stopniem ubytku słuchu.

#SZCZEPIMYSIĘ

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

CZY WIESZ

Ucho i słuch

- Uszy pełnią ważną rolę: odbierają dźwięki oraz informują o położeniu i ruchach głowy. Dzięki nim potrafimy wykrywać i lokalizować dźwięki, rozróżniać ich ton oraz natężenie. Możemy również rejestrować położenie ciała.
- Człowiek słyszy dźwięki w bardzo szerokim zakresie natężeń. **Powyżej progu 120 decybeli** większość osób odczuwa ból. Przekroczenie tego progu może doprowadzić do uszkodzenia słuchu.
- Istotną właściwością słuchu jest **zdolność do regeneracji**. Jeżeli wysoki poziom hałasu nie jest zbyt długi, a potem następuje okres ciszy, komórki słuchowe mają możliwość regeneracji (dotlenienie i odżywienie).

Wpływ hałasu na organizm człowieka

Hałas jest jednym z najbardziej uciążliwych czynników środowiskowych. To każdy dźwięk, który w danych warunkach jest niepożądany i szkodliwy dla zdrowia człowieka. Szkodliwość hałasu zależy od jego natężenia i czasu trwania.

W zależności od poziomu natężenia, dźwięk dzielimy na pięć grup:

- **poniżej 35 dB**, cicha muzyka – nieszkodliwe dla zdrowia, mogą działać drażniąco;
- **35–70 dB**, odkurzacz, suszarka – wpływają na zmęczenie układu nerwowego człowieka, utrudniają zasypianie i wypoczynek;
- **70–85 dB**, samochód osobowy – utrudniają pracę, mogą być szkodliwe dla zdrowia i powodować uszkodzenie słuchu;
- **85–130 dB**, młot pneumatyczny, ruchliwa ulica – powodują liczne schorzenia organizmu ludzkiego, uszkodzenie słuchu;
- **powyżej 130 dB**, samolot odrzutowy, rakieta kosmiczna – powodują trwałe uszkodzenie słuchu, wywołują drgania organów, prowadzą do śmierci.

Niedosłuch

Niedosłuch jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń zdrowia u osób dorosłych. Jego przyczyną jest najczęściej proces starzenia się lub narażenie na nadmierny hałas. Zgodnie z raportem WHO ponad 5% osób w populacji ogólnej świata – tj. 360 mln ludzi – ma niedosłuch upośledzający w sposób istotny sprawność słuchu.

Oznaki niedosłuchu

- Masz problem ze zrozumieniem rozmówcy, prosisz o powtórzenie wypowiedzi.
- Masz problem podczas rozmowy telefonicznej.
- Masz wrażenie, że inni mamroczą bądź wypowiadają słowa niewyraźnie.
- Słuchasz telewizji lub radia głośniej niż inni.
- Masz problem z porozumiewaniem się w głośnym otoczeniu, na przykład w restauracjach lub kawiarniach.
- Podczas spotkania uciekają Ci istotne informacje.

Profilaktyka słuchu

Słuch jest najbardziej wrażliwym zmysłem. Od około 30 roku życia zmysł ten zaczyna się starzeć. W miarę upływu lat nasza zdolność słyszenia może ulegać pogorszeniu, dlatego:

- unikaj hałasu (powyżej 85 dB używaj ochronników słuchu);
- chroń uszy przed zimnem i wiatrem;
- lecz infekcje;
- dbaj o higienę;
- zadbaj o ciszę w swoim domu;
- pamiętaj o badaniach kontrolnych.

Jeśli zauważysz u siebie, którąkolwiek z oznak niedosłuchu skonsultuj się z lekarzem.