

Środa z Profilaktyką - jak dbać o słuch?

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) słyszymy coraz gorzej. Do 2050 roku jedna na cztery osoby będzie żyć z pewnym stopniem ubytku słuchu. W Polsce niedosłuch i inne problemy ze słuchem dotyczą 6% populacji. Jakie podjąć działania profilaktyczne, by cieszyć się dobrym słuchem na długie lata? To temat dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” - cyklicznej akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia. To, jak słyszysz i czy możesz bez problemu się komunikować, wpływa na komfort Twojego życia. Nie lekceważ choćby drobnych problemów ze słuchem. Zdarza się, że pacjenci bagatelizują pierwsze objawy. Wielu z nich nie zgłasza się po pomoc nawet wtedy, gdy niedosłuch poważnie utrudnia im życie. Dlaczego gorzej słyszymy? Liczba osób z niedosłuchem rośnie w wyniku starzenia się społeczeństwa. Coraz częściej problemy ze słuchem mają też młodszy – to efekt życia w hałasie generowanym przez tętniące życiem miasta, ale również głośne sprzęty elektroniczne, przenośne odtwarzacze muzyczne wyposażone w słuchawki, w tym smartfony. Pierwsze objawy pogorszenia słuchu są często przez nas bagatelizowane. Nielezione, mogą nieść ze sobą poważne konsekwencje takie jak niedosłuch, wycofanie, demencja. Zobacz film - Niedosłuch i wady słuchu Działaj profilaktycznie Jeżeli masz 45 lat lub więcej, pamiętaj o kontrolnych wizytach u laryngologa. Po pomoc zwróć się również jeśli masz przewlekłe zapalenie uszu lub niedosłuch, oraz jeśli pracujesz w hałasie. Adresy placówek znajdziesz w wyszukiwarce Gdzie się leczyć otwiera się w nowej karcie. Dzięki profilaktyce możesz utrzymać dobry słuch i zmniejszyć ryzyko jego utraty. Dlatego: unikaj hałasu, przycisz radio, telewizor, odtwarzacz muzyki stosuj ochraniacze na uszy w czasie pracy w hałasie stosuj środki zmiękczające woskowinę do czyszczenia uszu leki, które mogą uszkadzać słuch (ototoksyczne) stosuj wyłącznie pod kontrolą lekarza badaj słuch regularnie