

Zadbaj o siebie

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](#)”.

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

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Jak zadbać o słuch?

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.

Choroby narządu słuchu

Choroby narządu słuchu stają się coraz powszechniejsze. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że słyszemy coraz gorzej. Przewiduje się, że do 2050 roku prawie 2,5 miliarda ludzi na świecie będzie miało pewien stopień ubytku słuchu. Oznacza to, że jedna na cztery osoby może zostać dotknięta chorobami narządu słuchu.

Dlaczego gorzej słyszymy?

Rozwój cywilizacji powoduje, że jesteśmy narażeni na coraz większy hałas. Wyzwaniem jest zderzenie nie tylko z hałasem generowanym przez tętniące życiem miasta, ale również głośne sprzęty elektroniczne, telewizory, przenośne odtwarzacze muzyczne wyposażone w słuchawki, w tym smartfony.

Liczba osób z niedosłuchem rośnie w wyniku starzenia się społeczeństwa. Ubytek słuchu, który pojawia się wraz z wiekiem, jest procesem naturalnym.

Czynniki zwiększające ryzyko ubytku słuchu

- długotrwałe przebywanie w hałasie
- głośne słuchanie muzyki, zwłaszcza w słuchawkach
- przebyte urazy głowy i ucha
- cukrzyca
- miażdżyca
- nadciśnienie tętnicze
- otyłość
- niekontrolowane stosowanie niektórych antybiotyków
- czynniki genetyczne



Kto leczy słuch?

Chorobami uszu zajmuje się otolaryngolog. Skierowanie na leczenie w ramach NFZ uzyskasz od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Przy podejrzeniu ubytku słuchu otolaryngolog może skierować Cię do specjalisty audiologa.



Niedosłuch u dzieci

Kłopoty ze słuchem nie dotyczą tylko osób starszych. Coraz częściej problem ten występuje u dzieci.

Niedosłuch u dzieci może być genetyczny lub nabyty – gdy słuch zostaje uszkodzony przez przyczynę zewnętrzną.

Można wykryć go już u noworodka. W Polsce wszystkie dzieci przechodzą badanie słuchu tuż po narodzeniu.

Zapewnia to Program Powszechnych

Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków.

