خطوات إلزامية لحماية الأذن وتجنّب فقدان السمع

لا يمكن الوقاية من السمع دائمًا ، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لتقليل احتمال الإصابة بفقدان السمع. هنا 8 نصائح للحفاظ على أذنيك بصحة جيدة وسمعك حاد.

1. **تجنب الأصوات العالية للغاية**

يعد التعرض المفرط للضوضاء أحد أكثر الأسباب شيوعًا لفقدان السمع. إذا كان ذلك ممكنا ، فإن الحد من التعرض لضوضاء عالية للغاية سيقلل بشكل كبير من احتمال ضعف السمع. وتشمل بعض الأمثلة على الأصوات العالية للغاية: إطلاق النار ، والأدوات الكهربائية ، والمحركات النفاثة ، والمتفجرات ، وحفلات موسيقى الروك ، والفعاليات الرياضية الكبيرة إلخ.

2. **ارتداء حماية السمع**

عندما لا يكون من الممكن تجنب الضوضاء العالية ، فمن المهم أن ترتدي سدادات أذن أو أغطية أذن لحماية أذنيك. خلايا الشعر الصغيرة في الأذن الداخلية حساسة للغاية للضوضاء الصاخبة. بمجرد أن تتلف خلايا الشعر هذه ، سيحدث فقدان دائم في السمع .

إذا كنت تتعرض لأية أصوات عالية جدًا المذكورة أعلاه ، فمن الأهمية بمكان أن ترتدي الحماية السمعية. تشمل الأمثلة الأخرى للضوضاء الصاخبة لسماعات الأذن ما يلي:

جزازات العشب

دراجات نارية

مجموعة آلات

نوادي الموسيقى / الرقص

إلخ

3. **اخفض الصوت**

هناك العديد من الأجهزة المنزلية والأصوات التي تتعرض لها كل يوم قد يكون مرتفعًا جدًا. عند شراء سلع مثل الخلاطات ، مجففات الشعر ، معالجات الطعام ، المكانس الكهربائية ، أو لعب الأطفال ، من المهم الانتباه إلى مستوى الديسيبل هذه الأجهزة.

اختر شراء جهاز ذي مستوى مخرجات منخفض وقم بخفض مستوى الصوت على مشغلات الموسيقى الشخصية وأجهزة التلفزيون .

4. **لا تضع أي شيء في أذنك**

ستؤدي محاولة تنظيف أذنيك أو لصق أجسام غريبة في أذنيك إلى إحتمال أكبر للإصابة بالأذن و / أو إصابة الأذن. إذا تسببت بإصابة جسدية في أذنك ، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان السمع.

قاعدة بسيطة من الإبهام هي فقط لا تلتصق بأي شيء في أذنك .

5. **الحصول على العلاج الفوري لالتهابات الأذن**

التهاب الأذن الوسطى ، وهو التهاب في الأذن الوسطى ، هو أكثر شيوعًا في الأطفال ولكن يمكن أن يحدث في مرحلة البلوغ أيضًا. يمكن أن تؤدي عدوى الأذن المتكررة إلى فقدان السمع بشكل دائم.

إذا تم ترك عدوى الأذن دون علاج لفترة زمنية ممتدة ، يمكن أن يحدث المزيد من الضرر للأذن. إذا كنت تشك في وجود عدوى في الأذن ، راجع الطبيب لتلقي العلاج في أقرب وقت ممكن.

6. **اسأل عن أدويتك**

بعض الأدوية مثل بعض المضادات الحيوية ومدرات البول وعوامل العلاج الكيميائي والجرعات العالية من الأسبرين يمكن أن تؤثر على الأذنين. هذه تسمى الأدوية السامة للأذن لأنها سامة للأذن.

اسأل طبيبك إذا كان الدواء الذي تتناوله سائلاً للأذن وإذا كان كذلك ، سواء كان هناك دواء بديل يمكن استخدامه. إذا لم يكن كذلك ، اسألي ما إذا كان يمكن تقليل الجرعة بأمان.

7. **لا تدخن**

ارتبط دخان التبغ بفقدان السمع. إذا كنت تدخن ، فقد تكون حماية السمع سببًا للانسحاب. إذا كنت لا تدخن ، تجنب التعرض للتدخين السلبي.

8. **الحفاظ على نظام غذائي جيد**

تكشف الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يستهلكون سعرات حرارية ذات نوعية أفضل لديهم سمع أفضل وأن الوجبات الغذائية السيئة يمكن أن تؤدي إلى فرصة أكبر لفقدان السمع. إذا كنت تبحث عن الدافع لتناول الطعام الصحي … فذلك لسمعك!