

Higiena słuchu



Na czym polega higiena słuchu?

Higiena słuchu polega na ograniczaniu narażania słuchu na głośne dźwięki.



Podstawowe zasady higieny ucha

- Pielęgnacja ucha wewnętrznego – unikanie hałasu, który uszkadza jego komórki.
 - Unikanie dźwięków o wysokiej częstotliwości np. huku petard.
 - Słuchanie muzyki ciszej i bez słuchawek.
 - Zamieszkanie w rejonach o mniejszym natężeniu dźwięków.
 - Gdy konieczne jest słuchanie głośnych dźwięków powinniśmy sobie robić przerwy.
 - W czasie urlopu warto spędzić czas w cichych miejscach np. w górach, na Mazurach.
 - Zabezpieczyć się podczas snu np. przez zatyczki
 - Jeśli ktoś pracuje z urządzeniami głośno pracującymi powinien używać nauszników.

Podstawowe zasady higieny ucha

- Nie każdy o tym wie, ale narząd słuchu należy do ... górnych dróg oddechowych! Dlatego leczenie infekcji wirusowych i bakteryjnych takich jak katar, angina czy zwyczajne przeziębienie należy do zasad higieny ucha.

Podstawowe zasady higieny ucha

- Pielęgnacja ucha środkowego- odpowiednie ćwiczenia trąbki słuchowej (po infekcjach kataralnych należy udrożnić ją przedmuchiując przy zatkanym nosie lub połykając ślinę przy zatkanym nosie).



Podstawowe zasady higieny ucha

- Nie czyścić ucha patyczkami. Ucho zewnętrzne oczyszcza się samodzielnie produkując wydzielinę zwaną woskowiną. Należy pamiętać, że czyszczenie bawełnianymi patyczkami podrażnia gruczoły woszczynowe do produkcji wydzieliny, a klepsydrowata budowa przewodu słuchowego zewnętrznego sprzyja jej przesuwaniu w pobliże błony bębenkowej, co powoduje osłabienie słuchu, a nawet ból i zawroty głowy. Używając patyczków można też wepchnąć wydzielinę w głąb przewodu słuchowego przez co tworzy się tzw. czop.



Podstawowe zasady higieny ucha

- Prawidłowe czyszczenie uszu polega na umyciu jedynie małżowiny ciepłą wodą, a nagromadzoną woskowinę usuwa się stosując preparaty dostępne w aptekach (raz w tygodniu).





Badanie słuchu

- Badanie słuchu u osób po trzydziestce co pięć lat, po czterdziestce co cztery lata, zaś po pięćdziesiątce co dwa trzy lata. Osoby pracujące w hałasie raz w roku.

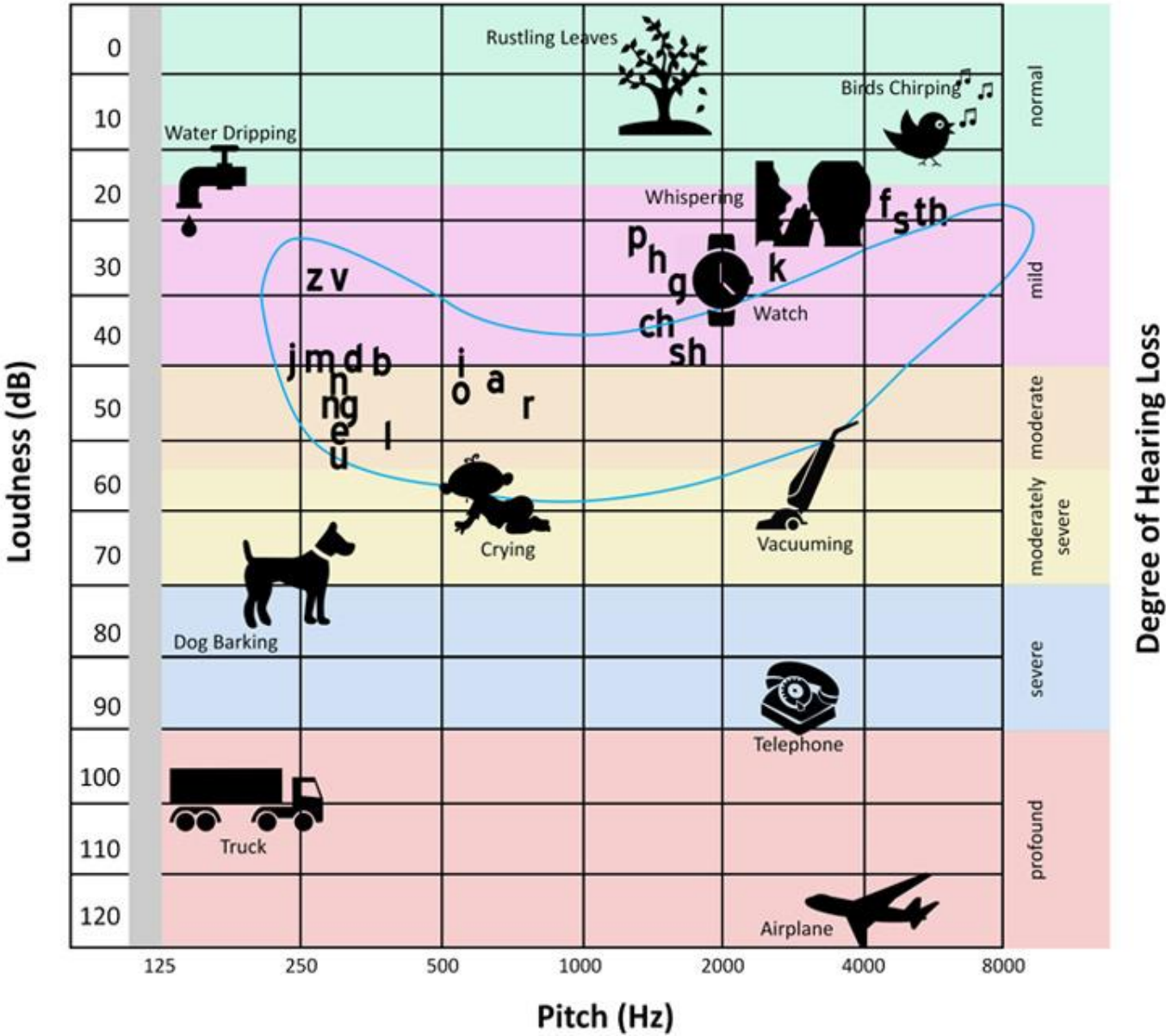


Uszkodzenie słuchu


- Zaburzenia w słyszeniu.
- Szумы.
- Niedosłuch.
- Głuchota.



Familiar Sounds Audiogram



Adapted from: American Academy of Audiology, and Northern, J. & Downs, M. (2002). Audiogram of familiar sounds; and Ling, D. & Ling, A. (1978). Aural Habilitation



Materiał przygotowany przez
mgr Ilonę Abramczyk - pielęgniarkę szkolną,
w ramach programu:

ZDROWY UCZEŃ