

Jak dbać o słuch ?

Sprawny słuch to prawdziwy skarb. Tylko osoba, która go straciła, ma świadomość bogactwa dźwięków, którymi jesteśmy otoczeni. Słuch pozwala na komunikację międzyludzką i swobodne funkcjonowanie w społeczeństwie, ubogaca nasze życie i daje nam radość. Wyjście do kina, do teatru lub na koncert to wspaniała rozrywka, z której możemy w pełni korzystać tylko wtedy, gdy dobrze słyszymy. Śpiew ptaków czy szum morskich fal to dźwięki, które relaksują i wyciszają. Tylko dzięki zmysłowi słuchu możemy cieszyć się różnymi przyjemnościami i rozwijać swoje pasje. Zmysł słuchu dostarcza nam ogromną wiedzę o świecie zewnętrznym, dodaje nam pewności siebie, zapewnienia poczucie bezpieczeństwa. Małe dziecko aby nauczyć się mówić, musi wyraźnie słyszeć innych, a także siebie. Słyszenie wpływa także na naukę czytania i pisanie oraz w znacznym stopniu decyduje o rozwoju umiejętności społecznych.

Na co dzień nie zastanawiamy się, dlaczego słuch jest taki ważny i jaką rolę pełni w naszym życiu. Kiedy jednak zaczyna się psuć, zaczynamy zauważać, jak wiele istotnych funkcji spełnia.

Warto więc zadbać o zmysł słuchu, aby jak najdłużej pozwolił nam cieszyć się życiem, chronił nas i dostarczał wiedzy o otaczającym nas świecie.

Jak zadbać o jego rozwój? Przed czym powinniśmy chronić dziecko, żeby nie rozwinął się u niego niedosłuch? Na te pytania postaram się poszukać odpowiedzi.

Najnowsze badania pokazują, że 3-4 na 1000 dzieci rodzi się z niedosłuchem. Są też niedosłuchy, które pojawiają się później, od 3 do 5 roku życia lub w okresie dojrzewania. Te zwykle zauważają rodzice, przedszkolanki i nauczyciele w szkołach.

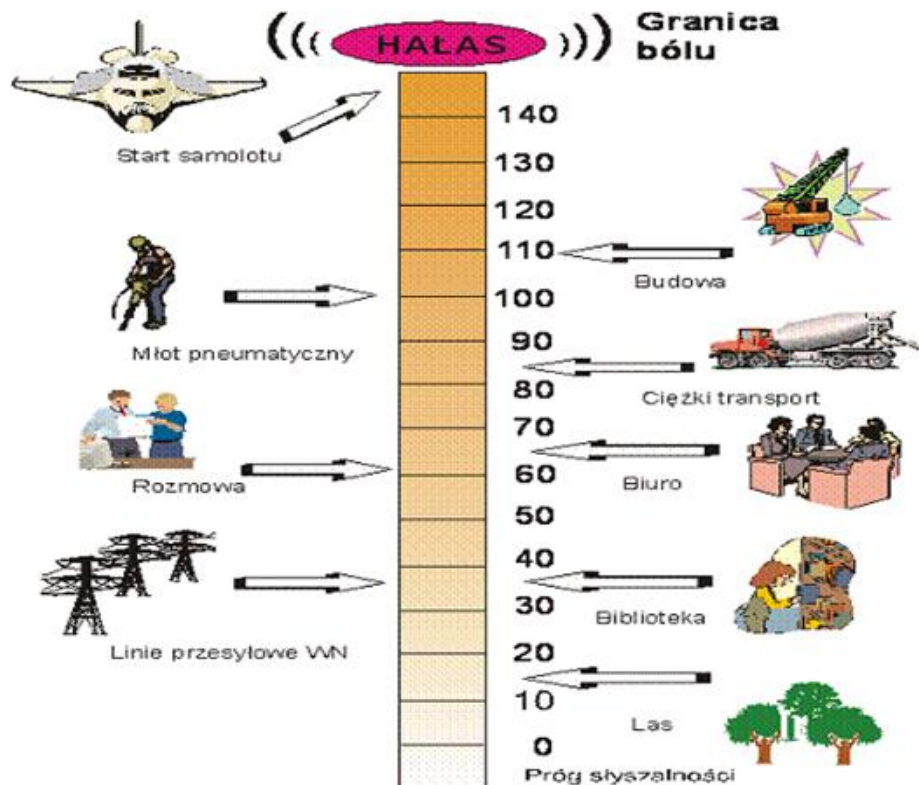
Ubytek słuchu u dzieci może być wrodzony lub pojawić się na skutek choroby lub urazu. Niedosłuch mogą wywołać choroby wirusowe takie jak: różyczka, ospa wietrzna czy świnka, niektóre leki, ale również infekcje uszu i hałas.

W ostatnich latach eksperci zauważają nasilający się problem niedosłuchu u dzieci. Badania naukowców wykazały, że aż 12% dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 19 lat oraz 15% młodzieży w wieku od 12 do 19 lat cierpi z powodu utraty słuchu. Przyczyną tego problemu jest prawdopodobnie fakt, że dzieci są dziś otoczone hałasem.

„Szkodliwe działanie hałasu na organizm człowieka objawia się zmęczeniem, gorszą wydajnością nauki, trudnościami w skupieniu uwagi, zaburzeniami orientacji, drażliwością, podwyższonym ciśnieniem krwi, bólem i zawrotami głowy, czasowymi lub trwałymi uszkodzeniami słuchu, występowaniem szumów usznych. U małych dzieci hałas budzi duży niepokój, niepewność, zagubienie, wywołuje płacz. Ze względu na różne oddziaływanie hałasu na organizm, a tym samym różną szkodliwość dla zdrowia, hałasy słyszalne można podzielić w zależności od ich poziomu na pięć następujących grup :

- poniżej 35 dB – nieszkodliwe dla zdrowia, mogą być denerwujące lub przeszkadzać w pracy wymagającej skupienia;
- 35–70 dB – wpływają na zmęczenie układu nerwowego człowieka, poważnie utrudniają zrozumiałość mowy, zasypianie i wypoczynek;
- 70–85 dB – wpływają na znaczne zmniejszenie wydajności pracy, mogą być szkodliwe dla zdrowia i powodować uszkodzenie słuchu;
- 85–130 dB – powodują liczne schorzenia organizmu ludzkiego, uniemożliwiają zrozumiałość mowy nawet z odległości 50 cm;
- powyżej 130 dB – powodują trwałe uszkodzenie słuchu, wywołują pobudzenie do drgań organów wewnętrznych człowieka powodując ich schorzenia”.

Jednostką pomiarową dla hałasu są decybele. Poniżej zaprezentowany jest wykres przedstawiający skalę natężenia dźwięku w decybelach:



Według badań przeprowadzonych w szkołach, w których mierzono natężenie hałasu stwierdzono, iż hałas na szkolnej przerwie może być porównywalny z tym na koncercie rockowym. 90 decybeli ma dźwięk szkolnego dzwonka, a należy pamiętać, że przy natężeniu przekraczającym 100 decybeli większość ludzi odczuwa ból.

Uczniowie przebywający w takich warunkach mogą mieć trudności w nauce i narażeni są na trudne do wykrycia i leczenia zaburzenia słuchu. Dzieci prawidłowo słyszące, pod wpływem hałasu w szkole zachowują się tak, jak te z zaburzeniami centralnymi słuchu. Nie dociera do nich część informacji przekazywanych przez nauczyciela. Hałas podnosi poziom adrenaliny, pobudza szybsze bicie serca i ewidentnie podnosi agresję.

W hałasie nauka jest bardzo trudna, niekiedy wręcz niemożliwa. Hałas przyczynia się do znacznego zmniejszenia koncentracji uwagi podczas nauki, a także do zmęczenia umysłowego dziecka. Dzieci przebywające w hałasie mają ogromne trudności ze zrozumieniem oraz zapamiętaniem tego co przeczytali.

Naukowcy twierdzą, że po spędzeniu 60 minut w szkolnym hałasie potrzeba aż 480 minut odpoczynku, aby stan słuchu powrócił do normy.

Należy pamiętać, że uczniowi w nauce przeszkadza:

- Rozmowa prowadzona w pokoju, w którym uczeń pracuje. Jeżeli jednak trzeba porozmawiać, to lepiej mówić normalnym głosem niż szeptem, gdyż wtedy niejako „automatycznie”, mimo woli, dziecko stara się dosłyszeć, co kto mówi.
- Muzyka radiowa o normalnym natężeniu dźwięku (w tym samym pokoju, w którym uczeń pracuje). Są jednak uczniowie, którzy twierdzą, iż cicha muzyka stanowi dla nich pewną pomoc w nauce.
- Szum ulicy, dobiegający przez otwarte okno lub nawet dobiegający przez zamknięte okno.
- Dźwięki, które mają dla ucznia szczególne znaczenie (np. odgłosy zabawy, sygnały audycji telewizyjnej, którą lubi).
- Wszelkie niespodziewane dźwięki, o silnym natężeniu.

W wyniku badań przeprowadzonych przez Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu, okazało się, iż występowanie uszkodzeń słuchu rośnie w rejonach bardziej uprzemysłowionych i zurbanizowanych, a więc o większym stopniu natężenia hałasu. Jest także związane ze słuchaniem muzyki z mp3, walkmanów (słuchawki na uszach).

Często niezdiagnozowane, niedosłyszające dzieci uważane są za niegrzeczne, rozkojarzone, robiące błędy w dyktandach, bo nie słuchają, co się do nich mówi. Ale one niekoniecznie nie słuchają, one po prostu nie słyszą.

Dlatego tak ważne jest, aby rozpoznać ubytek słuchu tak szybko jak tylko jest to możliwe.

Jeśli zaniepokoi Państwa któryś w wymienionych poniżej objawów, poszukajcie pomocy u specjalisty!

- dziecko nie zaczęło mówić między pierwszym, a drugim rokiem życia;
- dziecko jest niespokojne, głośno krzyczy;
- nie reaguje gdy mówi się do niego cicho;
- skarży się na szumy w uszach;
- włącza telewizor coraz głośniej;
- nie mówi wyraźnie, źle artykułuje wyrazy i mówi zbyt głośno.

Jak zadbać o słuch dziecka? Co można zrobić?

- podczas kupowania dziecku zabawki sprawdzajcie Państwo jak głośny dźwięk wydaje. Jeśli jej dźwięk jest za głośny dla Państwa, z pewnością będzie też za głośny dla dziecka;
- wybierajcie zabawki, które są najprostsze. Najbardziej rozwijające zabawki dla dziecka niekoniecznie muszą wydawać głośne dźwięki lub wygrywać melodyjki;
- ograniczcie hałas w domu. Postarajcie się, by życie waszej rodziny nie toczyło się przy wciąż włączonym telewizorze lub szumiącym komputerze;
- nie bagatelizujcie infekcji górnych dróg oddechowych. Z pozoru niegroźne dolegliwości leczone zbyt krótko mogą skutkować powikłaniami;
- dbajcie o uszy dziecka, aby nie dopuścić do infekcji uszu. Starajcie się chronić uszy dziecka przed zimmem (w mroźne, zimowe dni oraz podczas wiosennej i jesiennej wietrznej pogody nie zapominajcie o ciepłej czapce oraz kapturze) i wilgocią (dokładnie osuszajcie uszy po kąpieli w basenie i ograniczajcie kontakt uszu z wodą podczas codziennej domowej kąpieli);
- nauczcie dziecko prawidłowo oczyszczać nos – dmuchać, naprzemiennie zatykając dziurki;
- nie używajcie patyczków do czyszczenia uszu;
- jeśli w uchu zbiera się płyn, pozwalajcie dziecku żuć gumę – podczas pracy żuchwy płyn z ucha jest mechanicznie odprowadzany do gardła;

- po zapaleniu ucha środkowego skontrolujcie stan ucha po zalecanej kuracji antybiotykowej oraz wykonajcie badanie sprawdzające poziom słyszenia u dziecka;
- kontrolujcie czas kiedy dziecko słucha muzyki przez słuchawki (zwłaszcza umieszczone w uszach), gra w gry komputerowe, rozmawia przez telefon komórkowy lub po prostu ogląda telewizję;
- nie pozwalajcie na zwiększanie głośności w telewizorze w momencie kiedy korzystacie z urządzeń domowych np. z odkurzacza, czy miksera;
- od czasu do czasu starajcie się sprawdzać słuch dziecka np. mówcie do dziecka cicho stojąc za jego plecami;
- profilaktycznie raz na rok odwiedźcie z dzieckiem laryngologa i sprawdźcie czy woskowina nie zatyka uszu.

Opracowała: Joanna Rakowska

Literatura:

- Hałas w szkołach– przegląd badań, D. Augustyńska, J. Radosz. Bezpieczeństwo Pracy
- Ocena poziomu wiedzy pacjentów Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu na temat przyczyn powstawania niedosłuchu. Beata Celińska, Anna Kaczyńska, Mariusz Panczyk, Jarosława Belowska, Aleksander Zarzeka, Joanna Gotlib. Pielęgniarstwo polskie nr 2 (60) 2016
- „Homerecording Level Up”. Piotr Kardas
- Zagrożenie hałasem. Wybrane zagadnienia. Biuro analiz i dokumentacji. Kancelaria Senatu. 2016
- <https://slyszymy.pl>
- <https://www.sluchmed.pl>
- <https://www.swiatsluchu24.pl>
- <https://www.amplifon.com>