

Kako sačuvati sluh u ovom bučnom svijetu?

U povodu Svjetskog
dana uha i sluha
stručnjaci upozoravaju
na rizike gubitka sluha
kojima su današnji mladi
izloženi i puno prije
starosti te pozivaju na
“stišavanje” zvukova



Autorica članka

Marija Škes, mag. educ. reh.,
Odjel za promicanje zdravlja,
Služba za javno zdravstvo,
Nastavni zavod za javno zdravstvo
“Dr. Andrija Štampar”

Svjetska zdravstvena organizacija upozorava na to da je čak 1,1 milijarda osoba u dobi od 12. do 35. godine izložena opasnosti od gubitka sluha. Danas smo svi, osobito djeca i mladi, neprestano izloženi buci, i to često onoj opasnoj koja može znatno utjecati na oštećenje sluha. Preglasne projekcije u kinodvoranama, koncerti, sportska događanja, ugostiteljski objekti, različita događanja na otvorenom, čak i u velikim trgovačkim centrima, ulična buka, ali i preglasno slušanje glazbe s iPod-a i MP3 playera – sve to zahtijeva spuštavanje glasnoće na nižu razinu koja je svima nama ugodnija i prihvatljivija.

Na gubitak sluha mogu ukazati znakovi i simptomi kao što je teško razumijevanje riječi, posebno uz pozadinsku buku ili u skupini ljudi - govor i drugi zvukovi čine se prigušenima ili tražite druge da govore sporije, jasno i glasno, pojačavate glasnoću na radiju ili televizoru češće nego inače ili se povlačite iz razgovora zbog problema u komunikaciji.

Svjetski dan uha i sluha

Očuvanju sluha i zdravlju uha posvećen je svjetski dan koji obilježavamo 3. ožujka, a vodeća je tema ove godine "Čuj budućnost" i pripremi se za nju... ("Hear the future" and prepare for it...). Cilj obilježavanja Svjetskog dana uha i sluha jest podizanje svijesti i promicanje aktivnosti u zajednici koje će unaprijediti zdravlje uha i sluha.

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da 360 milijuna ljudi ima ozbiljno oštećenje sluha (5,3% svjetske populacije), a kod najmanje polovice oboljelih mogao se spriječiti gubitak sluha primjenom adekvatnih postupaka primarne prevencije. Ako je već došlo do oštećenja sluha, pravilno postavljena pomagala za sluh poboljšavaju komunikaciju najmanje 90% osoba.

Uzroci gubitka sluha su brojni, od kroničnih infekcija uha i njegovih ozljeda, niske porođajne težine, neonatalne žutice, uzimanja nekih lijekova do gubitka sluha u starijoj dobi.

Prijetnje suvremenog svijeta

Glazba koju svakodnevno slušamo na iPodu, CD-u ili MP3 playeru jedan je od najmanje poznatih, ali najopasnijih ubojica slušnih stanica. Znanstvenici upozoravaju na to da su upravo današnje generacije mladih izložene ozbiljnom riziku od gubitka sluha, i to ne u starijim godinama nego mnogo prije. Jačina zvuka tih uređaja šalje glazbu preko slušalica izravno u naše uho, i to tako da više ne čujemo ljude oko sebe ili buku automobila i tramvaja, što znači

Glazba koju svakodnevno slušamo na iPodu, CD-u ili MP3 playeru jedan je od najmanje poznatih, ali najopasnijih ubojica slušnih stanica

da je preglasno i opasno. Dokazano je da izloženost buci od 85 dB tijekom 8 sati s vremenom uzrokuje gubitak sluha, a na iPodovima i MP3 playerima koristimo puno veću glasnoću (obično više od 100 dB). Zujanje u ušima jedna je od posljedica toga, odnosno način na koji se uho reparira i vraća u prethodno stanje. Ako često slušate glazbu, nemojte prekoračiti razinu veću od 60% maksimalne glasnoće!

Vježbanje, edukacija i prevencija

Najnovija istraživanja otkrivaju da je naš sluh izravno povezan sa zdravljem srčanožilnog sustava jer dotok krvi u glavu omogućuje ušima da dobro čuju i pravilno funkcioniraju. Općenito, vježbe poboljšavaju cirkulaciju krvi u našem organizmu i zbog toga su bitne želimo li imati dobar sluh. Istraživanja su pokazala da osobe koje su u svojim 50-im godinama imale dobru kondiciju imale su i dobar sluh - kao mladi ljudi. Za zdravlje srčanožilnog sustava i dobar sluh najviše se preporučuju aerobne vježbe - trčanje, plivanje i hodanje. Vježbati trebate tri do pet puta tjedno, barem 20 - 30 minuta na dan.

Strategije koje mogu spriječiti i ublažiti gubitak sluha i njegove posljedice su prevencija, odnosno zaštita od preglasnih zvukova u našoj okolini, rano prepoznavanje, testiranje i pravodobno liječenje upale uha. Iznimno važna strategija je i osnaživanje osoba kojima je

oštećen sluh osiguravanjem rehabilitacije slušnim uređajima, titlovanjem filmova i emisija te učenjem znakovnog jezika.

Pravilnom edukacijom djece i roditelja o razini buke u okolini u kojoj žive, rade ili se zabavljaju te načinu na koji mogu utjecati na smanjenje buke oštećenja sluha moguće je prevenirati.

Praktični savjeti za očuvanje sluha

- pripazite na to da se ne izlažete zvuku većem od 85 dB
- morate li ipak biti izloženi buci, svakih 15 minuta napravite "tihu" pauzu
- koristite zaštitna sredstva za uši – možete ih nabaviti u svakoj ljekarni
- slušate li glazbu pomoću slušalica, nemojte povećavati zvuk iznad 60% od maksimalne razine
- nemojte stajati blizu zvučnika ili pojačavača zvuka
- ako morate povišiti glas da bi vas drugi čuli, znajte da je vaše okruženje preglasno
- nemojte voziti automobil punom brzinom s otvorenim prozorom
- ako vozite motocikl, obavezno zaštitite uši
- odmah rješavajte infekcije uha
- ako primijetite gubitak sluha koji vam stvara poteškoće u svakodnevnom životu ili osjetite bol u uhu, obratite se liječniku.

