

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Zrób dobry ruch i zadbaj o słuch



**O CHOROBAH SŁUCHU LEKARZE MÓWIĄ, ŻE TO CICHA PLAGA.**

Długi czas rozwijają się w ukryciu. Pacjenci często bagatelizują pierwsze objawy, wielu nie zgłasza się po pomoc nawet wtedy, gdy niedosłuch jest już na tyle rozwinięty, że znacznie utrudnia codzienne życie.

Z badania EuroTrak 2016 wynika, że gorzej słyszy 16 proc. Polaków, czyli ok. 6 mln osób. Problemy ze słuchem ma co drugi senior po 74. urodzinach i co trzeci nestor w wieku 65-74 lat. Specjalny aparat słuchowy nosi jednak tylko co piąty chory.

### **DLACZEGO CORAZ WIĘCEJ Z NAS GORZEJ SŁYSZY?**

O ile zmęczonym oczom łatwo dać wytchnienie po prostu je zamykając, o tyle uszy trudno wyłączyć. Rozwój cywilizacji sprawia, że są one narażone 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.

Rosnąca liczba osób z niedosłuchem to również efekt starzenia się społeczeństwa. Ubytek słuchu, który pojawia się wraz z wiekiem, jest procesem naturalnym, odpowiednia profilaktyka pomaga jednak odsunąć w czasie moment pojawiania się problemów z wyraźnym słyszeniem oraz opóźnia ich postępowanie.

### **WAŻNE!**

#### **Czynniki zwiększające ryzyko ubytku słuchu:**

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

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

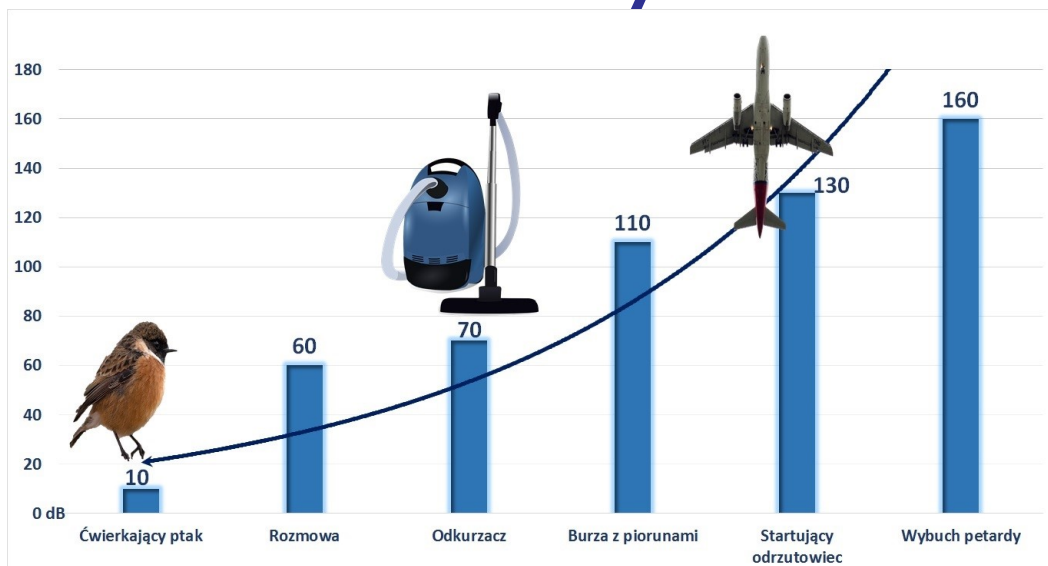
**pacjent.gov.pl**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**diety.nfz.gov.pl**

# Co wiesz o decybelach?



Unia Europejska w swoich przepisach określiła, że maksymalny tolerowany na co dzień hałas to taki o natężeniu 65 dB. Głośniejsze dźwięki mogą już wywoływać dyskomfort oraz ból głowy i uszu.

**Dźwięki o natężeniu powyżej 90 decybeli osłabiają słuch i powodują jego ubytki, a powyżej 120 dB grożą jego mechanicznym uszkodzeniem.**

## JAK ZADBAĆ O ZDROWY SŁUCH?

- unikaj długotrwałego przebywania w hałasie
- zmniejsz głośność radia, telewizora, odtwarzacza muzyki
- jeśli pracujesz w otoczeniu generującym hałas, stosuj ochraniacze na uszy
- nie używaj patyczków do czyszczenia uszu i usuwania woskowiny, jeśli musisz, stosuj środki zmiękczające woskowinę
- kiedy jesteś narażony na głośny hałas np. wybuchy fajerwerków, zatykaj uszy
- pamiętaj o regularnych wizytach kontrolnych u laryngologa i badaniach słuchu

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**diety.nfz.gov.pl**