

## افزایش عوامل تهدیدکننده شنوایی با پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز؛ دکتر نیکزاد شهیدی متخصص جراحی گوش، حلق و بینی و فلوشیپ جراحی سر و گردن گفت: شنوایی یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی ما با جهان اطراف است و در حال حاضر با افزایش عوامل تهدیدکننده شنوایی با پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی مواجه هستیم.



به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز؛ دکتر نیکزاد شهیدی متخصص جراحی گوش، حلق و بینی و فلوشیپ جراحی سر و گردن گفت: سوم مارس 2025 مصادف با 13 اسفند 1403 به عنوان روز جهانی شنوایی با شعار " طرز فکر خود را تغییر دهیم ! توانمند شویم تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنیم" نامگذاری شده است.

وی ادامه داد: شنوایی نه تنها یکی از حواس پنج‌گانه ماست بلکه دریچه‌ای به سوی ارتباط با جهان اطراف، یادگیری و تجربه زیبایی‌های زندگی است. طبق شعار سازمان جهانی بهداشت برای حفظ و تقویت شنوایی، نیاز به تغییر نگرش و اقدامات عملی است. شنوایی یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی ما با جهان اطراف است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. از شنیدن صدای عزیزانمان تا لذت بردن از موسیقی و طبیعت، همه چیز به این حس وابسته است.

دکتر نیکزاد ادامه داد: اما متأسفانه امروزه با پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی، عوامل تهدیدکننده شنوایی بیشتر از گذشته شده‌اند. استفاده طولانی مدت از هدفون با صدای بلند، قرار گرفتن در معرض صداهای بلند مانند کنسرت‌ها یا محیط‌های صنعتی، و حتی برخی بیماری‌ها می‌توانند به شنوایی ما آسیب برسانند. بسیاری از این آسیب‌ها به طور تدریجی اتفاق می‌افتند و ممکن است تا زمانی که مشکلی در شنوایی مان ایجاد نشود، به اهمیت آن توجه نکنیم؛ این بی‌توجهی می‌تواند منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیری شود که کیفیت زندگی ما را تحت الشعاع قرار دهد.

مدیر گروه گوش، حلق و بینی در ادامه افزود: چرا باید طرز فکر خود را تغییر دهیم؟ شعار امسال به ما می‌گوید که برای مراقبت از شنوایی،

ابتدا باید نگرش خود را تغییر دهیم. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که کاهش شنوایی فقط برای افراد مسن اتفاق می‌افتد یا این که آسیب‌های شنوایی غیرقابل پیشگیری هستند؛ اما واقعیت این است که کاهش شنوایی می‌تواند در هر سنی رخ دهد و بسیاری از این آسیب‌ها با رعایت نکات ساده قابل پیشگیری هستند. ما باید به جای نادیده گرفتن علائم اولیه مانند وزوز گوش یا مشکل در شنیدن صداهای کم حجم، به موقع اقدام کنیم. همچنین باید به این باور برسیم که مراقبت از شنوایی نه تنها یک مسئله فردی، بلکه یک مسئله اجتماعی است که نیازمند مشارکت همه افراد جامعه است. این استاد دانشگاه در مورد توانمندسازی اظهار داشت: کلید دستیابی به مراقبت از شنوایی برای همه برای تحقق شعار امسال، باید توانمند شویم. این توانمندسازی به معنای آگاهی بخشی، آموزش و ایجاد دسترسی به خدمات مراقبت از شنوایی برای همه افراد جامعه است.

آگاهی بخشی: باید اطلاعات لازم درباره عوامل تهدیدکننده شنوایی و راه‌های پیشگیری از آن را در اختیار عموم قرار دهیم.

آموزش: آموزش نحوه استفاده صحیح از هدفون، محافظ‌های گوش و معاینات دوره‌ای شنوایی باید در مدارس، محیط‌های کاری و جامعه گسترش یابد.

دسترسی به خدمات: همه افراد، به ویژه در مناطق محروم، باید به خدمات تشخیصی و درمانی شنوایی دسترسی داشته باشند.

راه‌های عملی برای مراقبت از شنوایی برای مراقبت از شنوایی خود و عزیزانمان، می‌توانیم این اقدامات ساده اما مؤثر را انجام دهیم: از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند خودداری کنیم و در محیط‌های پرسر و صدا از محافظ‌های گوش استفاده کنیم. حجم صدا در هدفون و هندزفری را در حد متعادل نگه داریم و از گوش دادن طولانی مدت به موسیقی با صدای بلند پرهیز کنیم. به طور منظم شنوایی خود را چک کنیم، به ویژه اگر در محیط‌های پرسر و صدا فعالیت داریم یا علائمی مانند وزوز گوش داریم، از گوش پاک‌کن استفاده نکنیم زیرا می‌تواند به گوش آسیب برساند.

متخصص جراحی گوش و حلق و بینی و فلوشیپ جراحی سر و گردن در مورد تقویت شنوایی گفت: یک گام فراتر مراقبت از شنوایی تنها به معنای پیشگیری از آسیب نیست، بلکه می‌توانیم با انجام برخی تمرینات و فعالیت‌ها، شنوایی خود را تقویت کنیم. گوش دادن به موسیقی کلاسیک، تمرینات تمرکز بر صداهای مختلف در محیط و حتی استفاده از بازی‌های شنیداری می‌توانند به بهبود عملکرد شنوایی کمک کنند.

دکتر نیکزاد شهیدی در پایان تأکید کرد: با تغییر طرز فکر خود و توانمندسازی جامعه، مراقبت از گوش و شنوایی را باید به یک واقعیت تبدیل کنیم. شنوایی نه تنها یک نعمت، بلکه یک مسئولیت است. با رعایت نکات ساده و آگاهی بخشی به دیگران، می‌توانیم از این گنجینه ارزشمند محافظت کنیم و زندگی بهتری برای خود و اطرافیانمان بسازیم. امیدوارم این روز جهانی شنوایی، فرصتی برای تأمل و اقدام در جهت حفظ و تقویت این حس ارزشمند باشد.