



หมอชวนรู้

"ฟังอย่างปลอดภัย safe listening"



บทความโดย
รศ.พญ.สุวิชา แก้วศิริ
หน่วยโสตวิทยา โสตประสาทวิทยาและการสื่อความหมาย
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สมาชิก ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand

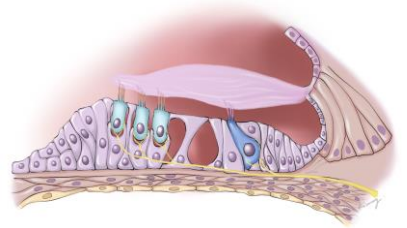
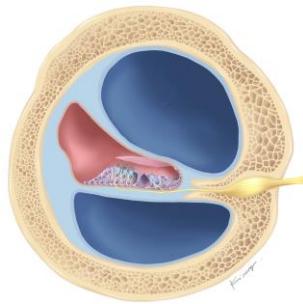
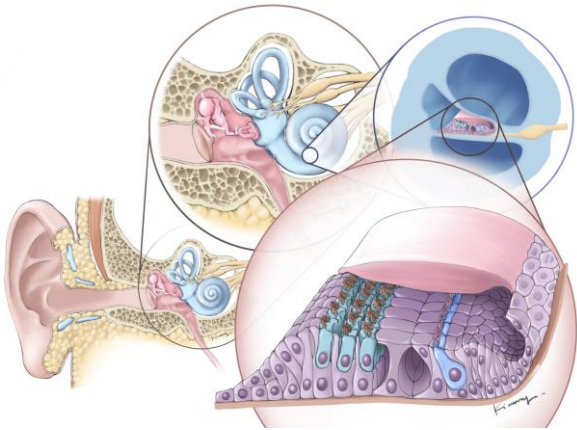


tmc.or.th

"ฟังอย่างปลอดภัย safe listening"

"เราได้ยินได้อย่างไร"

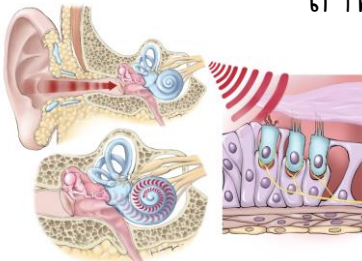
หูแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ หูชั้นนอก หูชั้นกลาง และหูชั้นใน อวัยวะรับเสียง (cochlea) ในหูชั้นใน มีรูปร่างเป็นรูปหอยโข่ง เป็นวงขดอยู่ 2 รอบครึ่ง ภายในมีเซลล์ขน (hair cells) รับสัญญาณเสียง



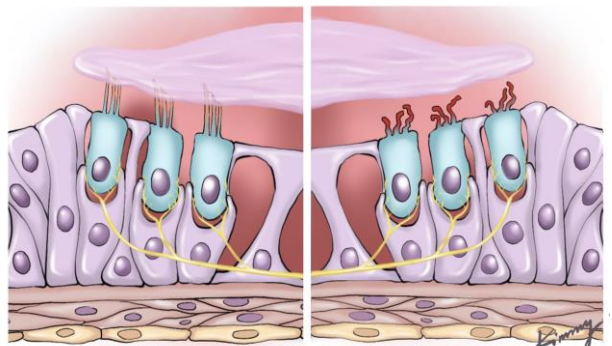
เมื่อมีเสียงผ่านเข้าหู ใบหูจะช่วยดักเสียงให้เข้าช่องหู เสียงที่กระทบแก้วหูจะผ่านไปยังหูชั้นกลาง ทำให้กระดูกหูทั้ง 3 ชิ้นขยับ และจะส่งต่อพลังงานเสียงเข้าไปยังอวัยวะรับเสียงในหูชั้นในไปกระตุ้นการทำงานของเซลล์ขน เกิดกระแสประสาทส่งต่อไปที่สมองทำให้รับรู้และเข้าใจเสียง

"เสียงดังทำหูหนวก"

องค์การอนามัยโลกรายงานว่า **หนุ่มสาว 1.1 พันล้านคน** เสียงจะสูญเสียการได้ยินเนื่องจากติดนิสัยฟังเสียงดัง ทำให้สูญเสียการได้ยิน หรือมีเสียงรบกวนดังในหู ถ้าทำงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง ฟังเสียงผ่านหูฟังเป็นประจำ หรืออยู่ในที่มีเสียงเพลงดังกระหึ่ม เช่น สถานบันเทิง กลางคืน คอนเสิร์ต มีความเสี่ยงจะสูญเสียการได้ยิน ยิ่งฟังเสียงดังมากเท่าไร ยิ่งอันตรายต่อหู



เสียงดังทำลายเซลล์ประสาทรับเสียงในหูชั้นใน เซลล์ขนในหูชั้นในที่ถูกทำลายจากเสียงดังจะไม่สามารถกลับเป็นปกติได้



"ฟังอย่างปลอดภัย safe listening"

"มาฟังอย่างปลอดภัยกันเถอะ"

การฟังอย่างปลอดภัย คือ การฟังและการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ที่จะช่วยให้คุณยังเพลิดเพลินกับการฟังเสียงเพลงและในขณะเดียวกัน ยังลดความเสี่ยงที่จะเกิดหูตึงหรือหูหนวก

"ข้อปฏิบัติง่าย ๆ ให้คุณฟังอย่างปลอดภัย"

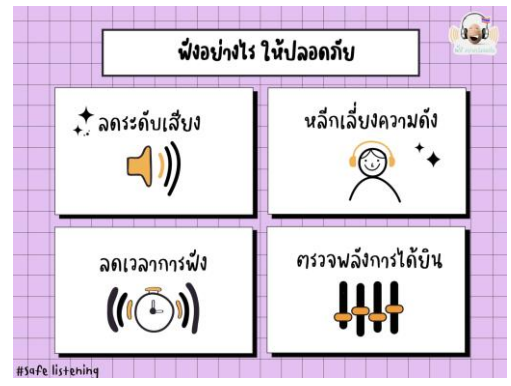
จำง่าย ๆ เพียง 4 ข้อ **“ลดระดับเสียง หลีกเลี้ยงความดัง ลดเวลาการฟัง ตรวจสอบพลังการได้ยิน”**



1.ลดระดับเสียง ตั้งระดับเสียงในอุปกรณ์ไม่เกิน 60% ของเสียงดังสุด ใช้หูฟังขนาดพอดีหูและตัดเสียงรบกวน

2.หลีกเลี้ยงความดัง ปกป้องหูจากเสียงดัง อยู่ในห่างจากแหล่งกำเนิดเสียง และใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียง อุปกรณ์ป้องกันเสียง ทำด้วยพลาสติก ยาง หรือวัสดุอื่นที่อ่อนนุ่มและไม่ระคายเคือง ได้แก่

- **ปลั๊กลดเสียง** (ear plugs) สามารถลดเสียงได้ 15-30 เดซิเบล ใช้ใส่ช่องหูทั้งสองข้าง
- **ครอบหูลดเสียง** (ear muffs) ประสิทธิภาพดีกว่าปลั๊กลดเสียง สามารถลดเสียงได้ 30-40 เดซิเบล ใช้ครอบหูทั้งสองข้าง



3.ลดเวลาการฟัง จำกัดเวลาทำกิจกรรมที่มีเสียงดัง หากต้องอยู่ในสถานที่ดังอีกทีก็ควรปลีกตัวไปพักบริเวณที่เงียบสงบเป็นระยะ และไม่ใช้อุปกรณ์ฟังเสียงส่วนตัว (personal listening device) นานเกินไปในแต่ละวัน

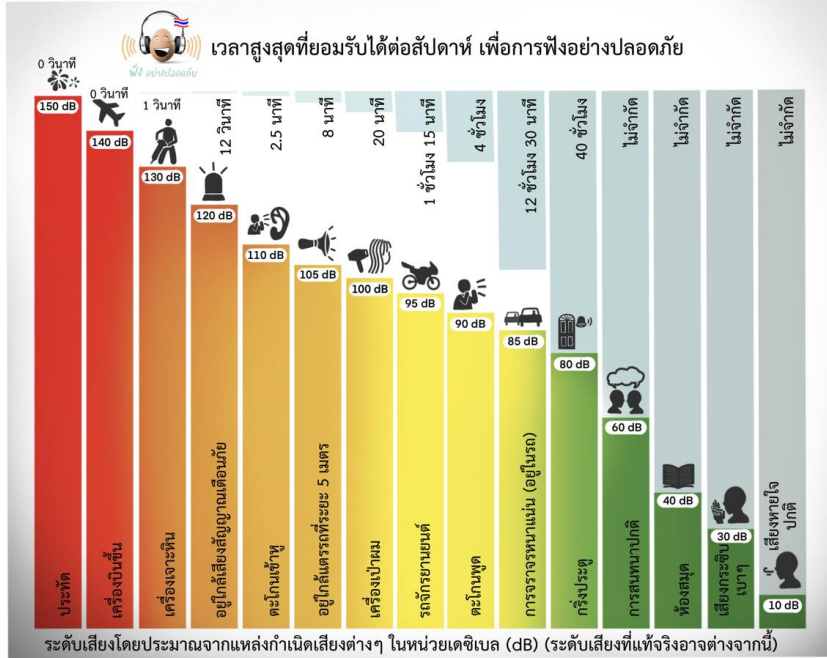
4.ตรวจสอบพลังการได้ยิน ตรวจวัดระดับเสียงสิ่งแวดล้อมที่ได้ยิน โดยใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์ พท์มือถือวัดความดังเสียงไว้ช่วยเตือน เช่น Sound Meter ในระบบ Android หรือ NIOSH ในระบบ IOS หรือเลือกอุปกรณ์ที่ตั้งค่าระดับเสียงที่ปลอดภัยได้ในตัว ตรวจการได้ยินเป็นประจำด้วยตนเอง โดยใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์ พท์มือถือ เช่น hearWHO



"ฟังอย่างปลอดภัย safe listening"

"ระดับเสียงที่ฟังได้อย่างปลอดภัย"

ระดับเสียงในสิ่งแวดล้อมและเวลาที่ฟังได้อย่างปลอดภัย



คัดแปลงจาก "Be he@lthy, be mobile: a handbook on how to implement mSafeListening." World Health Organization, Telecommunication Union (2022)

"มาตรฐานสากลเพื่อการฟังอย่างปลอดภัยในสถานที่จัดงานและทำกิจกรรม"

มาตรฐานสากลเพื่อการฟังอย่างปลอดภัย ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ มีข้อควรปฏิบัติ 6 ข้อ ดังนี้

- 1. จำกัดความดังเสียง** ระดับความดังเฉลี่ยสูงสุดเมื่อเวลา มากกว่า 15 นาทีไม่เกิน 100 เดซิเบล (LAeq 15 minutes) ผู้ฟังยังได้รับความบันเทิงได้และปลอดภัยต่อหู
- 2. ตรวจสอบระดับเสียงอยู่เสมอ** ตรวจสอบระดับเสียงตลอดเวลา และบันทึกด้วยอุปกรณ์เทียบวัดเสียงโดยทีมงาน ที่ได้รับมอบหมาย
- 3. ใช้ระบบเสียงและตั้งเสียงให้เหมาะกับสถานที่** ปรับระบบเสียงที่เหมาะสมกับ ลักษณะและขนาดของสถานที่ ให้มีคุณภาพเสียงที่ให้ความบันเทิงและมีความ ปลอดภัยสำหรับทุกคน
- 4. มีอุปกรณ์ป้องกันเสียงพร้อมใช้** เช่น ที่อุดหู สำหรับผู้เข้าร่วมงานทุกคน พร้อมวิธีใช้
- 5. จัดพื้นที่เงียบสงบ** สำหรับผู้ร่วมงานได้พักหู ช่วยลดความเสียงหูตึง-หูหนวก
- 6. จัดฝึกอบรมและเผยแพร่ข้อมูล** แจ้งขั้นตอนปฏิบัติเพื่อการฟังอย่างปลอดภัยให้ พนักงานและผู้ร่วมงานนำไปใช้



"ฟังอย่างปลอดภัย safe listening"

มาตรฐานสากลเพื่อการฟังอย่างปลอดภัย แนะนำสำหรับผู้ให้บริการในสถานบันเทิง เช่น ไนต์คลับ ดิสโก้เทค บาร์ คอนเสิร์ตและเข้าร่วมงานกิจกรรมหรืองานเทศกาลต่าง ๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการสูญเสียการได้ยินสามารถปฏิบัติได้โดย

1.ภาครัฐบาล โดยการพัฒนานโยบายหรือข้อบังคับที่สามารถตรวจสอบผู้ประกอบการให้ปฏิบัติตามข้อกำหนด ควบคุมกับรณรงค์ให้ทุกคนตระหนักถึงการฟังอย่างปลอดภัย ช่วยลดความต้องการในการดูแลการได้ยิน เพิ่มคุณภาพชีวิตประชากร และช่วยเพิ่มผลผลิตมวลรวมของประเทศ

2.เจ้าของ/ผู้จัดการในธุรกิจสถานที่จัดงานและทำกิจกรรม รวมถึงสมาคมผู้ประกอบการ สามารถปรับใช้มาตรฐานการฟังที่ปลอดภัยและนำไปใช้โดยสมัครใจ แสดงถึงการใส่ใจสุขภาพการได้ยินของลูกค้า การสร้างประสบการณ์ที่ดีในการฟังส่งผลดีต่ออุตสาหกรรมซึ่งอาศัยความสามารถในการได้ยินของลูกค้าในการประกอบธุรกิจสร้างรายได้

3.สถาบันการศึกษาสำหรับนักดนตรีและวิศวกรเสียง สามารถบรรจุเรื่องการฟังอย่างปลอดภัยในหลักสูตรการศึกษา มุ่งเน้นความสำคัญของความต้อการเหตุผล หลักปฏิบัติและประโยชน์ที่จะได้รับตามมาตรฐาน ช่วยลดอันตรายต่อการได้ยิน ทั้งฝ่ายผู้ชมผู้ฟังและผู้ทำงานในสถานบันเทิงและสถานที่จัดงานต่าง ๆ ภาคประชาสังคมมีบทบาทสำคัญช่วยเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับมาตรฐานสากลเพื่อการฟังอย่างปลอดภัย และสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติทั้งในระดับรัฐ เจ้าของกิจการ ผู้จัดการ ผู้จัดกิจกรรม และพนักงานที่ปฏิบัติงานในสถานที่จัดงานและทำกิจกรรม



"การสูญเสียการได้ยินจากเสียงดัง รักษาไม่หาย แต่ป้องกันได้"