



หมอชวนรู้

"ภาวะสูญเสียการได้ยิน จากพฤติกรรมม้วนนิ้วเสียงดัง"

บทความโดย

ดร.รมิดา ดินดำรงกุล

สาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย



"ภาวะสูญเสียการได้ยิน จากพฤติกรรมสัมผัสเสียงดัง"

โดยทั่วไปภาวะสูญเสียการได้ยินมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นลำดับแรก
แต่ในปัจจุบันพบอุบัติการณ์ได้ 1 ใน 2 รายของกลุ่มวัยรุ่น
และวัยทำงาน (ช่วงอายุ 12-35 ปี)

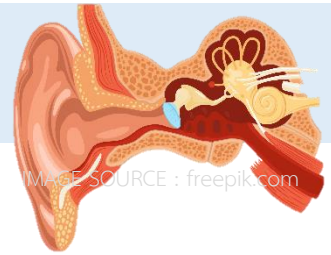


มากกว่า 1 พันล้านคน มีความเสี่ยงที่จะประสบภาวะการได้ยินบกพร่องจากพฤติกรรมการฟังเสียงที่ไม่ปลอดภัย ด้วยอัตราการเติบโตของเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้มีการสื่อสารและรับข้อมูลผ่านระบบออนไลน์โดยใช้ อุปกรณ์หูฟังมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมการสัมผัสเสียงดังจากกิจกรรมนันทนาการและสถานบันเทิง

เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เชียร์กีฬา ร่วมคลาสออกกำลังกาย ยังไม่นับรวมความเสี่ยงจากการสัมผัสเสียงดังในสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและหลายครั้งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เสียงดังจากบริเวณสถานที่ทำงาน หรือ เสียงรบกวนจากการคมนาคม เป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีส่วนทำให้เกิดภาวะการได้ยินบกพร่อง



ภัยเงียบจากการสัมผัสเสียงดัง ที่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และใช้ระยะเวลาในการถดถอยของประสาทหู



ในช่วงแรกประสาทหูจะถูกทำลาย ณ จุดที่รับความถี่เสียงสูงจากนั้นจะค่อยๆเสื่อมถอยไปยังจุดรับความถี่กลางและต่ำ ตามลำดับ ซึ่งเป็นช่วงความถี่ที่ใช้สื่อสาร ส่งผลให้การฟังมีความผิดเพี้ยนและ มีความยากลำบากในการฟังเข้าใจ

ความหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ที่ผ่านมา มีการสวมใส่หน้ากาก และเว้นระยะห่าง ทำให้ผู้ที่มีการได้ยินบกพร่อง ประสบความยากลำบากมากขึ้นจากการฟังที่ไม่ชัดเจนและไม่สามารถใช้การฟังร่วมกับการอ่านปากร่วมได้ ภาวะสูญเสียการได้ยินไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสื่อสาร แต่ยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งมิติทางสังคมและจิตใจ รวมถึงความเสี่ยงในเรื่องความปลอดภัย การได้ยินเสียงที่ลดลง ทำให้คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะไม่ได้ยินเสียงจากสิ่งแวดล้อมและเสียงเตือนต่าง ๆ





"ภาวะสูญเสียการได้ยิน จากพฤติกรรมสัมผัสเสียงดัง"



องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้คาดการณ์ว่าภายในปี 2593 "จะมีประชากรของโลกจำนวน 2.5 พันล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรทั่วโลกทั้งหมด" ประสบปัญหาหูตึงระดับต่าง ๆ ไปจนถึงหูหนวก และมีจำนวนประมาณ



700 ล้านคน ที่ต้องเข้ารับการรักษาและฟื้นฟู เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะสูญเสียการได้ยินอย่างรุนแรง เราควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสเสียงดังอย่างต่อเนื่อง และดูแลการได้ยินที่ดีให้อยู่กับเราไปให้นานที่สุด

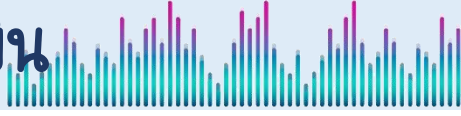
'To hear for life, listen with care'



IMAGE SOURCE : freepik.com

IMAGE SOURCE : freepik.com

วิธีการป้องกันภาวะสูญเสียการได้ยิน



1. จำกัดระยะเวลาที่สัมผัสเสียงดัง ใน 1 สัปดาห์เราไม่ควรสัมผัสเสียงดัง 80dB เป็นระยะเวลามากกว่า 40 ชั่วโมง

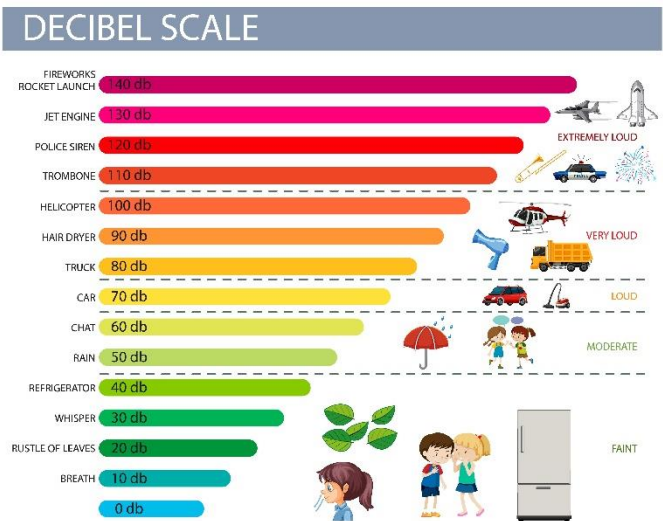


IMAGE SOURCE : freepik.com

2. ปรับลดเสียงไม่เกิน 60% ของระดับความดังสูงสุด หรือ ต่ำกว่า 80dB หรือเลือกใช้อุปกรณ์ที่มีระบบตัดเสียงรบกวน

3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเสียงดังโดยใช้อุปกรณ์ป้องกันที่มีคุณสมบัติลดทอนเสียง เช่น ที่ครอบหู หรือที่อุดหู (Ear plug)



4. ควบคุมระดับความดังของเสียงและระยะเวลาที่สัมผัสเสียงผ่าน application ในโทรศัพท์มือถือ



IMAGE SOURCE : freepik.com