

JAK DBAĆ O SŁUCH DZIECKA

Słuch pozwala nam na odbieranie bodźców akustycznych, przez co lepiej poznajemy otaczający nas świat oraz możemy reagować na to, co się w nim dzieje. Wiemy, że już przesiewowe badania słuchu u noworodków umożliwiają wczesne wykrycie potencjalnej wady. Jednak nie tylko rodzice dzieci z podejrzeniem lub stwierdzonym deficytem słuchu powinni zastanowić się nad tym, jaką profilaktykę stosować w dalszym rozwoju i jakie czynniki mogą zaszkodzić delikatnemu organowi, jakim są uszy. **System słuchowy jest delikatny i wrażliwy, na co rzadko zwracamy uwagę. Nieprawidłowe czyszczenie ucha lub przebywanie w hałasie, w tym słuchanie głośnej muzyki przez słuchawki, może sprawić, że słuch zostanie trwale zdeformowany, co prowadzić może nawet do jego utraty.** W profilaktyce narządu słuchu bardzo ważne jest utrwalenie właściwych nawyków oraz profilaktyka laryngologiczna.

Drodzy rodzice, dbajmy o system słuchowy dziecka, to on jest jednym ze zmysłów, którym dziecko posługuje się w kwestii rozpoznawania, uczenia się. Wystarczy parę podstawowych zasad, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia uszkodzenia słuchu.

Czym jest hałas?

Międzynarodowa Organizacja Pracy określa hałas jako każdy dźwięk, który może doprowadzić do utraty słuchu, albo być szkodliwy dla zdrowia lub niebezpieczny z innych względów. W otoczeniu człowieka znajduje się wiele urządzeń emitujących hałas, dochodzi do tego ruch uliczny, rozmawiający wokół ludzie – czyli czynniki, których nie sposób ominąć. **Z punktu widzenia rodzica ważne jest, by pamiętać, że długotrwałe przebywanie w otoczeniu dźwięków o natężeniu powyżej 70 decybeli, może spowodować uszkodzenie słuchu oraz inne dolegliwości.**

Wpływ hałasu na zdrowie

Poniżej 35 dB – hałas nieszkodliwy, ale może być denerwujący, np. woda szumiąca w rurach, hałasy w sąsiedztwie. Powoduje obniżenie koncentracji.

Od 35 dB do 70 dB – hałas nadal nieszkodliwy, lecz może powodować zmęczenie, spadek wydajności pracy, trudności z koncentracją, zasypianiem i wypoczynkiem.

Od 70 dB do 85 dB – może już oddziaływać szkodliwie, powodować bóle głowy, wpływać szkodliwie na ustrój nerwowy człowieka.

Od 85 dB do 120 dB – uszkadza słuch, wpływa na zaburzenia układu krążenia, układu nerwowego, równowagi.

Powyżej 120 dB – jeżeli poziom hałasu przekroczy 150 dB, już po 5 minutach całkowicie paraliżuje działanie organizmu, powodując mdłości, zaburzenia koordynacji ruchów kończyn, wytwarza stany lękowe, depresyjne i objawy chorób psychicznych, a po dłuższym oddziaływaniu może doprowadzić nawet do śmierci.

Jak zadbać o bezpieczne otoczenie dziecka?

Unikaj hałasu!

Niepożądane dźwięki powodują rozdrażnienie i zmęczenie. Włączony przez cały dzień telewizor, głośne dźwięki gier komputerowych, nastawiona na cały regulator muzyka – takie i podobne czynniki można ominąć, wyciszając otoczenie dziecka. Im mniej dźwięków rozpraszających, tym łatwiej dziecku będzie uczyć się, odrabiać lekcje i rozmawiać z rodziną.

Oszczędzaj uszy

Zwróć uwagę, by Twoje dziecko nie słuchało muzyki przez słuchawki. Udowodniono, że nie tylko upośledza to słuch, ale stwarza też ryzyko zamyślenia się i niezwracania uwagi na otoczenie, co może spowodować wypadek, na przykład podczas przechodzenia przez ulicę.

Również długotrwałe słuchanie muzyki na cały regulator lub po prostu głośno, jest szkodliwe dla słuchu.

Unikaj petard oraz fajerwerków

Odpalane blisko człowieka petardy emitują dźwięki niebezpieczne dla ucha i mogą spowodować głuchotę.

Nie krzycz do ucha

dziecka Czasem rodzicom wydaje się, że to jedyny sposób, aby dziecko je usłyszało. Jest to jednak niebezpieczne dla ich uszu.

Pamiętaj o higienie uszu

Naucz dziecko, że uszy należy myć wodą z mydłem. Nie wkładamy żadnych przedmiotów do przewodu słuchowego. Patyczki z wacikami nie służą do czyszczenia uszu! Wpychana do wnętrza woszczyna niszczy naturalny mechanizm oczyszczania. Można przy tym poważnie uszkodzić błonę bębenkową oraz ucho środkowe.

Zadbaj o izolację mieszkania

Nie każdy mieszka w spokojnej okolicy lub na wsi. **Warto zainwestować w okna o lepszych parametrach akustycznych, które odgradzają nas od hałasów z zewnątrz. Podobne działanie mają także opuszczane żaluzje.**

Badaj słuch

Konsultacja wymagana jest w sytuacjach, gdy dziecko skarży się na słyszane w uszach piski, gwizdy i szumy. Jeśli dziecko nie zawsze wszystko dobrze słyszy i rozumie. Gdy reaguje bólem na głośniejsze dźwięki oraz gdy często przechodzi zapalenie ucha.