

با این کارها گوش‌های خود را سالم نگه دارید

«شنوایی خوب برای جلوگیری از زوال شناختی مهم است. بنابراین بهتر است اولین نشانه‌های ضعف شنوایی به سرعت تشخیص داده شود.»



«شنوایی خوب برای جلوگیری از زوال شناختی مهم است. بنابراین بهتر است اولین نشانه‌های ضعف شنوایی به سرعت تشخیص داده شود.»

به گزارش ایسنا، بهداشت نیوز نوشت: گوش‌های ما ۲۴ ساعت شبانه روز کار می‌کنند و اطلاعات حیاتی در مورد آنچه در اطراف مان اتفاق می‌افتد را در اختیارمان قرار می‌دهند. بر همین اساس حفاظت از این عضو مهم، حیاتی است و باید مراقب این اندام حساس ضروری و کاربردی باشیم.

تمیز کردن گوش، فقط در صورت نیاز

جرم گوش طبیعی است. یک محقق می‌گوید: مجاری گوش به خودی خود تمیز می‌شوند. هر گونه جرم که در ناحیه جلوی گوش قابل مشاهده است را می‌توان با یک سواپ پنبه ای برداشت اما هرگز گوش پاک کن را وارد گوش نکنید. در این صورت خطر آسیب‌های ظریفی وجود دارد که این آسیب‌ها می‌تواند در نهایت منجر به نفوذ میکروب‌ها و ایجاد التهاب در مجرای گوش و پرده گوش شود.

اشیاء نوک تیز را به هیچ وجه داخل گوش نکنید

سوزن، سوهان ناخن یا سایر اشیاء نوک تیز را برای برداشتن جرم، داخل گوش فرو نکنید. علاوه بر خطر بالای آسیب، احتمال زیادی وجود دارد که موم بیشتر از اینکه بیرون کشیده شود به داخل کانال گوش فشار داده شود. اگر توده جامدی از جرم در گوش ایجاد شده است، باید توسط پزشک خارج شود.

در صورت خارش گوش به پزشک مراجعه کنید

وی می‌گوید: اگر خارش شدید در داخل گوش خود دارید، برای خاراندن آن تلاش نکنید. اگر خارش فروکش نکرد و گوش درد نیز به آن اضافه شد، پزشک گوش و حلق و بینی باید علت را روشن کند. ممکن است عفونتی وجود داشته باشد که با قطره قابل درمان باشد. اگر خارش فقط در شرایط خاصی رخ می‌دهد، به عنوان مثال پس از شستن موها، آلرژی می‌تواند یک علت باشد. شاید برخی از مواد آلرژی‌زا در شامپو وجود داشته باشند. بیماری‌های التهابی پوست مانند پسوریازیس یا نورودرماتیت نیز ممکن است باعث خارش در مجرای گوش یا لاله گوش شوند.

اگر در معرض آلودگی صوتی و صدای بلند هستید از گوش گیر استفاده کنید

متخصصان تاکید دارند که قرار گرفتن مستمر در معرض صدای زیاد و آلودگی صوتی برای گوش مضر است. او هشدار می‌دهد: صداهای طولانی مدت بیش از ۸۵ دسی بل می‌توانند به شنوایی آسیب دائمی وارد کنند و اگر در معرض سطوح بالای سر و صدا هستید، باید از گوش گیر استفاده کنید.

علائم اولیه شنوایی ضعیف را جدی بگیرید

آیا باید مدام در گفتگوها بپرسید: «ببخشید؟» آیا ناچارید تلویزیون را خیلی بلند کنید تا چیزی بشنوید؟ شما باید چنین علائمی را جدی بگیرید و سریع برای مشخص شدن علت آن اقدام کنید. شنوایی خوب برای جلوگیری از زوال شناختی مهم است. بنابراین بهتر است اولین نشانه‌های ضعف شنوایی به سرعت تشخیص داده شود.»