

Jak dbać o słuch? Środa z Profilaktyką

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

JAK ZADBAĆ O SŁUCH

Środa z

Profilaktyką



[TWITTER.COM/NFZ_GOV_PL](https://twitter.com/NFZ_GOV_PL) | [FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ](https://facebook.com/AKADEMIANFZ) | [YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ](https://youtube.com/AKADEMIANFZ)

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) słyszymy coraz gorzej.

Do 2050 roku jedna na cztery osoby będzie żyć z pewnym stopniem ubytku słuchu. W Polsce niedosłuch i inne problemy ze słuchem dotyczą 6% populacji. Jakie podjąć działania profilaktyczne, by cieszyć się dobrym słuchem na długie lata? To temat dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” – cyklicznej akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia.

To, jak słyszysz i czy możesz bez problemu się komunikować, wpływa na komfort Twojego życia. Nie lekceważ choćby drobnych problemów ze słuchem. Zdarza się, że pacjenci bagatelizują pierwsze objawy. Wielu z nich nie zgłasza się po pomoc nawet wtedy, gdy niedosłuch poważnie utrudnia im życie.

Dlaczego gorzej słyszymy?

Liczba osób z niedosłuchem rośnie w wyniku starzenia się społeczeństwa. Coraz częściej problemy ze słuchem mają też młodszy – to efekt życia w hałasie generowanym przez tętniące życiem miasta, ale również głośne sprzęty elektroniczne, przenośne odtwarzacze muzyczne wyposażone w słuchawki, w tym smartfony. Pierwsze objawy pogorszenia słuchu są często przez nas bagatelizowane. Nieleczone, mogą nieść ze sobą poważne konsekwencje takie jak niedosłuch, wycofanie, demencja.

Działaj profilaktycznie

Jeżeli masz 45 lat lub więcej, pamiętaj o kontrolnych wizytach u laryngologa. Po pomoc zwróć się również jeśli masz przewlekłe zapalenie uszu lub niedosłuch, oraz jeśli pracujesz w hałasie. Adresy placówek znajdziesz w wyszukiwarce [Gdzie się leczyć](#)

Dzięki profilaktyce możesz utrzymać dobry słuch i zmniejszyć ryzyko jego utraty. Dlatego:

- unikaj hałasu, przycisz radio, telewizor, odtwarzacz muzyki
- stosuj ochroniacze na uszy w czasie pracy w hałasie
- stosuj środki zmiękczające woskolinę do czyszczenia uszu
- leki, które mogą uszkadzać słuch (ototoksyczne) stosuj wyłącznie pod kontrolą lekarza
- badaj słuch regularnie

Jakie czynniki poza hałasem mogą zwiększać ryzyko ubytku słuchu, gdzie zwrócić się po pomoc i jak utrzymać dobry słuch na długie lata? – dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia

[Jak dbać o słuch?](#)

[ulotka_sroda_z_profilaktyka_-_jak_zadbac_o_sluch_cyfrowa](#)