

گروه مدیریت برنامه سلامت گوش و شنوایی

**مراقب شنوایی خود باشید
تا یک عمر لذت ببرید!**



پیام های کلیدی

برای عموم مردم:

۱. سلامت شنوایی و ارتباط، نقش بسزایی را در تمام مراحل زندگی افراد ایفا می کنند.
۲. کم شنوایی (و بیماری های مربوط به گوش) می تواند از طریق اقدامات پیشگیرانه مانند: محافظت از شنوایی در برابر اصوات بلند، اجرای اقدامات مناسب و موثر مراقبت از گوش و ایمن سازی افراد بخوبی کنترل گردد.
۳. کم شنوایی (و بیماری های مربوط به گوش) وقتی قابل کنترل است که به موقع شناسایی شده و مراقبت های مناسب در مورد آنها پیگیری و اجرا گردد.
۴. افرادی که در معرض خطر کم شنوایی هستند باید شنوایی خود را بطور منظم و دوره ای بررسی کنند.
۵. افرادی که دچار کم شنوایی هستند (یا به بیماری های مربوط به گوش مبتلا هستند) باید از ارائه دهنده گان خدمات بهداشتی در نظام سلامت کشور، مراقبت های لازم را دریافت کنند.

واقعیت ها:

- کم شنوایی، یک ناتوانی ارتباطی محسوب می شود که شیوع آن در جامعه بطور کلی و در سالمندان بطور خاص در حال افزایش نگران کننده است.



WHO Collaborating Center
for Research and Education
on Hearing Loss

گروه مدیریت برنامه سلامت گوش و شنوایی

- قریب به ۴۶۶ میلیون نفر در سراسر جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده هستند و ۳۴ میلیون نفر از این تعداد را کودکان تشکیل می دهند.
- تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۹۰۰ میلیون نفر از مردم جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده خواهند بود.
- ۶۰ درصد از کم شنوایی کودکان از طریق مداخله به موقع قابل پیشگیری هستند.
- ۱/۱ میلیارد نفر جوان (۱۲-۳۵) در معرض خطر کم شنوایی ناشی از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند قرار دارند.
- شیوع کم شنوایی ناتوان کننده دوره نوزادی ۱ تا ۳ در هر ۱۰۰۰ تولد زنده گزارش شده است.

ایمن سازی نوزادان و کودکان در برابر بیماری های عفونی، غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان و تشخیص و درمان به موقع کم شنوایی، درمان افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش؛ ترویج زایمان طبیعی، پیشگیری از مصرف مواد مخدر سنتتیک و روان گردان که دارای خطر ایجاد کم شنوایی در افراد هستند؛ کنترل مواجهه با صداهای بلند در محیط های شغلی و تفریحی و افزایش آگاهی در مورد شیوه مراقبت از سلامت گوش و شنوایی از جمله روش های کاهش اختلالات شنوایی محسوب می شوند.

* توصیه های بهداشتی برای سالمندان

- پیرگوشی امری اجتناب ناپذیر است که با توجه اطرافیان و استفاده بموقع از وسائل تقویت شنوایی و سمعک قابل درمان است.
- کم شنوایی سالمندان به دلیل اختلال در برقراری ارتباط با اطرافیان موجب افسردگی و گوشه گیری آنان می شود.
- کم شنوایی سالمندان موجب افزایش احتمال رخداد حوادث برای آنها می شود.
- با تجویز درست و منطقی وسایل کمک شنوایی مانند سمعک می توان شرایط سالمندان را بهبود بخشید.

* توصیه های بهداشتی برای عموم به ویژه جوانان و نوجوانان

- ✓ هرگز با صدای بلند موسیقی گوش ندهید.
- ✓ در سطح ایمن بشنویم.
- ✓ سالم بشنویم.



WHO Collaborating Center
for Research and Education
on Hearing Loss

گروه مدیریت برنامه سلامت گوش و شنوایی

- ✓ گوش کردن موسیقی با صدای بلند با همدست ، هدفون وهندزفری و یا استفاده طولانی مدت از همدست ، هدفون و صدای بلند و ناهنجار موجب صدمه برگشت ناپذیر به شنوایی شما می شود.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها بخصوص آنتی بیوتیک ها بدون دستور پزشک بر حذر باشید.
- ✓ مصرف برخی از داروها بخصوص برخی از آنتی بیوتیک ها باعث صدمه جبران ناپذیر به شنوایی شما می شود.
- ✓ وقتی شنوایی شما آسیب ببیند هرگز قابل جبران نخواهد بود.
- ✓ آسیب شنوایی ناشی از صدای بلند غیرقابل برگشت است.
- ✓ هرگز برای تمیز کردن مجرای شنوایی از گوش پاک کن ویا دیگر اجسام خارجی استفاده نکنید.
- ✓ درآبهایی که مشکوک به آلودگی است شنا نکنید.
- ✓ درصورت احساس درد در گوش ها ازدرمانهای خانگی مثل ریختن روغن یا مایعات غیراستریل ویا دمیدن دود (سیگار و ... (درگوش ها خوداری نمائید.
- ✓ افراد کم شنوا می توانند زیر نظر شنوایی شناس خود از خدمات حمایتی مانند سمعک، کاشت حلزون، روشهای توانبخشی، زبان اشاره و ... بخوبی بهره ببرند.

از طریق ارزیابی و غربالگری به موقع شنوایی در دوره نوزادی و سنین ۵-۳ سالگی از شنوایی کودکان خود مراقبت کنید.

زمان طلایی برای انجام تست غربالگری بهنگام تا یک ماه پس از تولد، تست تشخیصی بهنگام تا ۳ ماهگی و انجام مداخله درمانی تا ۶ ماهگی است.

اگر نوزادتان در زمان ترخیص از بیمارستان از نظر کم شنوایی غربالگری نشده است، برای ارزیابی وضعیت شنوایی فرزند دلبندتان در شرایط همه گیری، حداکثر تا ۳۰ روز پس از تولد به نزدیکترین پایگاه بهداشتی یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

توجه داشته باشید که افراد ناشنوا قادر به لب خوانی و دریافت پیام، در هنگام استفاده شما از ماسک ویا هر گونه پوشش صورت، نیستند

گروه مدیریت برنامه سلامت گوش و شنوایی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
اداره سلامت گوش و شنوایی

مرکز تحقیقات گوش، گلو، بینی و سروگردن
مرکز همکار سازمان جهانی بهداشت در
سلامت گوش و پیشگیری از کم شنوایی

دفعتر بیماری های غیر واگیر
اداره سلامت گوش و شنوایی

پیشگیری
کاهش میزان
کم شنوایی

شناسایی بموقع
کاهش عوارض
کم شنوایی دوران کودکی

مداخله در مانی بموقع
دسترسى بهتر به
آموزش و پرقراری ارتباط

توانمندسازی
مشارکت فعال در جامعه
به اندازه دیگران

**کم شنوایی
کودکان**

اکنون اقدام کنید، اینگونه عمل نمایید!



WHO Collaborating Center
for Research and Education
on Hearing Loss

گروه مدیریت برنامه سلامت گوش و شنوایی

رسانه های اجتماعی Hear-a-thon

برای به نمایش گذاشتن و در کانون توجه قرار دادن فعالیت ها و رویدادهایی که در سراسر جهان در حال راه اندازی و ترویج گزارش جهانی شنوایی می باشند، بایستی کلیه فعالیت های مناسبی و ترویجی مرتبط به روز جهانی شنوایی عنوان بخشی از WRH Hear-a-thon به ثبت برسد. ایده این است که مجموعه فعالیت ها و رویدادهای منطقه ای و یا کشوری در سراسر جهان منجر به یک جریان مستمر فعالیت ترویجی برای گزارش در ۲۴ ساعت برگزاری روز جهانی شنوایی ۲۰۲۲ بشود.

اگرچه ، ما شما را تشویق می کنیم که در مورد فعالیت ها و رویدادهای منطقه ای خود در طول روز مطلب ارسال کنید، خوب است اگر شما می توانید فعالیت ترویجی مربوط به گزارش خود را در گروه Facebook در کنار کانال های رسانه های اجتماعی خود در ساعت ۱۴ به وقت محلی به اشتراک بگذارید. این به شما کمک می کند تا از دید جمعی فعالیت مربوط به گزارش در ۲۴ ساعته روز شنوایی جهانی اطمینان حاصل کنید.

لطفاً هشتگ #safelistening را وارد کنید و مطمئن شوید که هر محتوای عکس و فیلم به صورت مناسب به زبان فارسی و انگلیسی عنوان شده است .

برای فعالیت های مرتبط تبلیغاتی / پست های عمومی ، حتماً از یک یا چند هشتگ زیر برای برچسب گذاری مشارکت های خود به فارسی و انگلیسی استفاده کنید:

#روزجهانی شنوایی، #مراقبت شنوایی، #سلامت شنوایی، #سلامت گوش، #مراقبت گوش، #شنوایی ایمن، #سالم بشنوید، #غربالگری شنوایی، #توانبخشی شنوایی، #ارتباط

#hearathon2022; #worldhearingday; #hearingcare; #safelistening

توجه: هنگام به اشتراک گذاشتن این موارد از طریق شبکه های اجتماعی و شبکه های مجازی مانند توئیتر، LinkedIn، واتس اپ، اینستاگرام، تلگرام و... از (#مراقبت شنوایی) (#hearingcare) باید در کلیه فعالیت های مربوط به راه اندازی گزارش استفاده شود.

دکتر سعید محمودیان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیر مرکز همکار سازمان جهانی بهداشت

مرکز تحقیقات گوش، گلو، بینی و سروگردن

رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر،

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی