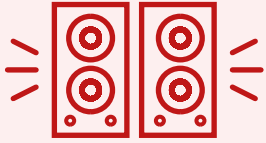




รู้หรือไม่ 1 ใน 2 ของคนหนุ่มสาว เสี่ยงจะสูญเสียการได้ยิน

คุณเป็นหนึ่งในนั้นหรือไม่?
อ่านเพิ่มเติม ข้อเสนอแนะดี ๆ
เพื่อการฟังอย่างปลอดภัย





เสียงดังทำหูฟัง!

เสียงดังทำลายเซลล์ประสาท

รับเสียงในหูคุณ

ทำให้สูญเสียการได้ยิน

หรือมีเสียงรบกวนดังในหู



คุณเสียงจะสูญเสียการได้ยิน

หากปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำ:

- ทำงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
- ฟังเสียงผ่านหูฟัง
- อยู่ในที่มีเสียงเพลงดังกระหึ่ม
เช่น สถานบันเทิงกลางคืน
คอนเสิร์ต สถานที่
ออกกำลังกายกลุ่มแบบปิด



สูญเสียการได้ยินจากเสียงดัง

รักษาให้หายขาดไม่ได้

เมื่อสูญเสียการได้ยิน

จากเสียงดังแล้วไม่สามารถ

กลับเป็นปกติได้

ผู้ที่สูญเสียการได้ยินสามารถ
ฟื้นฟูโดยการใส่เครื่องช่วยฟัง



แต่เราป้องกันหูเสียจากเสียงดังได้!

ฟังอย่างปลอดภัยช่วยป้องกันไม่ให้เสียการได้ยิน

ยิ่งฟังเสียงดังเท่าไร อันตรายต่อหูเท่านั้น ลดเสียงลงเท่ากับป้องกันดูแลหู

คุณสามารถฟังได้นานขึ้นโดยไม่เป็นอันตรายต่อการได้ยิน

ข้อปฏิบัติง่ายๆ ให้คุณฟังอย่างปลอดภัย

1



ลดเสียงลง

ตั้งระดับเสียงในอุปกรณ์

ไม่เกิน 60% ของเสียงดังสุด

ใช้หูฟังขนาดพอดีหูและ

ตัดเสียงรบกวน

2



ปกป้องหูจากเสียงดัง

ใส่ที่อุดหูในสถานที่ดังอีกที

อยู่ให้ห่างจากแหล่งกำเนิดเสียง

เช่น ลำโพง

3



จำกัดเวลาทำกิจกรรมที่มีเสียงดัง

เมื่ออยู่ในสถานที่ดังอีกทีก็ **ปลิกตัว**

ไปพัก บริเวณที่เงียบสงบเป็นระยะ

ไม่ใช่ใช้อุปกรณ์ฟังเสียงส่วนตัว

นานเกินไปในแต่ละวัน

4



ตรวจวัดระดับเสียงที่ได้ยิน

ใช้แอปพลิเคชันวัดความดังเสียง

ไว้ช่วยเตือน

เลือกอุปกรณ์ที่ตั้งค่าระดับเสียง

ที่ปลอดภัยในตัว

ข้อควรปฏิบัติ:

เมื่อสังเกตว่าหูผิดปกติ

พบแพทย์เมื่อมีอาการ:

- มีเสียงรบกวนในหูไม่หาย
- ไม่ค่อยได้ยินเสียงสูงหรือได้ยิน
บทสนทนาไม่ถนัด

ตรวจการได้ยินเป็นประจำ

- ตรวจการได้ยินด้วยตนเองโดยใช้
แอปพลิเคชัน เช่น hearWHO
- ปรีกษาผู้เชี่ยวชาญหากตรวจการได้ยิน
ด้วยตนเองแล้วไม่ผ่าน หรือมีอาการ
สูญเสียการได้ยิน



ฟังอย่างถูกวิธี!

เมื่อสูญเสียการได้ยินแล้ว

ไม่มีทางหายเป็นปกติ

ฟังอย่างปลอดภัย!

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2

Translated by The Royal College of Otolaryngologists-Head
and Neck Surgeons of Thailand (RCOT), Thailand.
Member of the World Hearing Forum