

## หูป่วย! เพราะโลกใบนี้..

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.พ. 2553

มีเพลงติดตัวไปทุกที่ คือนิยามของคนเมืองสมัยนี้

จากการสำรวจโดยห้องปฏิบัติการทดสอบด้านเสียงนานาชาติของประเทศออสเตรเลีย พบว่า 25 เปอร์เซ็นต์ของคนที่ติดการฟังเพลงจากเครื่องเล่นพกพา มีความเสี่ยงสูงที่จะสูญเสียการได้ยิน เช่นเดียวกับการวิจัยของสถาบันเพื่อคนหูพิการในอังกฤษ ก็คาดเดาว่าคนในวัย 18-24 ปีจะหูตึงมากขึ้น โกลเดียวกับคนแก่ที่หูเสื่อมไปตามวัย

**ไม่เพียงแต่การใช้หูฟังเพื่อการฟังเพลงเท่านั้น พฤติกรรมการติดคุยโทรศัพท์มือถือ และการต้องใช้เสียงดังคุยกันในสถานที่ที่อึกที่ก การต้องเผชิญกับมลภาวะทางเสียง เช่น เสียงเครื่องยนต์ ลวนเป็นปัจจัยต่ออาการแหวหูเสื่อม ซึ่งอาจเริ่มต้นจากอาการหูอื้อบอย ๆ ได้ยินเสียงแหว เสียงอื้ออึง หรือเสียงแตก ๆ ภายในหู**

**วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือการปกป้องหูจากเสียงดังภายนอก** หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน รวมถึงการใช้ที่อุดหูสำหรับกิจกรรมในพื้นที่เสียงดัง เช่น ยิงปืน การทำงานกับเครื่องจักร และถ้าคุณยังรักการฟังเพลงแบบส่วนตัว ก็ขอแนะนำให้เปิดเสียงไม่เกิน 60 เปอร์เซ็นต์ ของเสียงสูงสุด และไม่ควรฟังเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

ประเทศไทยเองได้ออกมาตรฐานให้คนหันมาตระหนักกับภาวะการสูญเสียการได้ยินมากขึ้น และการใช้ที่อุดหูเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่หลาย ๆ ประเทศต้องการรณรงค์ให้คนหันมาให้ความสำคัญพอ ๆ กับการคาดเข็มขัดนิรภัย และสวมหมวกกันน็อก

**ที่มา :: ผู้หญิงวันนี้**