



**WORLD
HEARING DAY**
03 MARCH 2025

روز جهانی شنوایی

با تغییر نگرش هایمان خود را توانمندتر سازیم؛

مراقبت از گوش و شنوایی برای همه

AMERICAN
ACADEMY OF
AUDIOLOGY



World Health
Organization



BRITISH ACADEMY
OF AUDIOLOGY

۱۳ اسفند؛ روز جهانی شنوایی

شعار امسال روز جهانی شنوایی "تغییر نگرش: خود را توانمند کنید تا مراقبت از گوش و شنوایی را برای همه به واقعیت تبدیل کنید" می‌باشد.

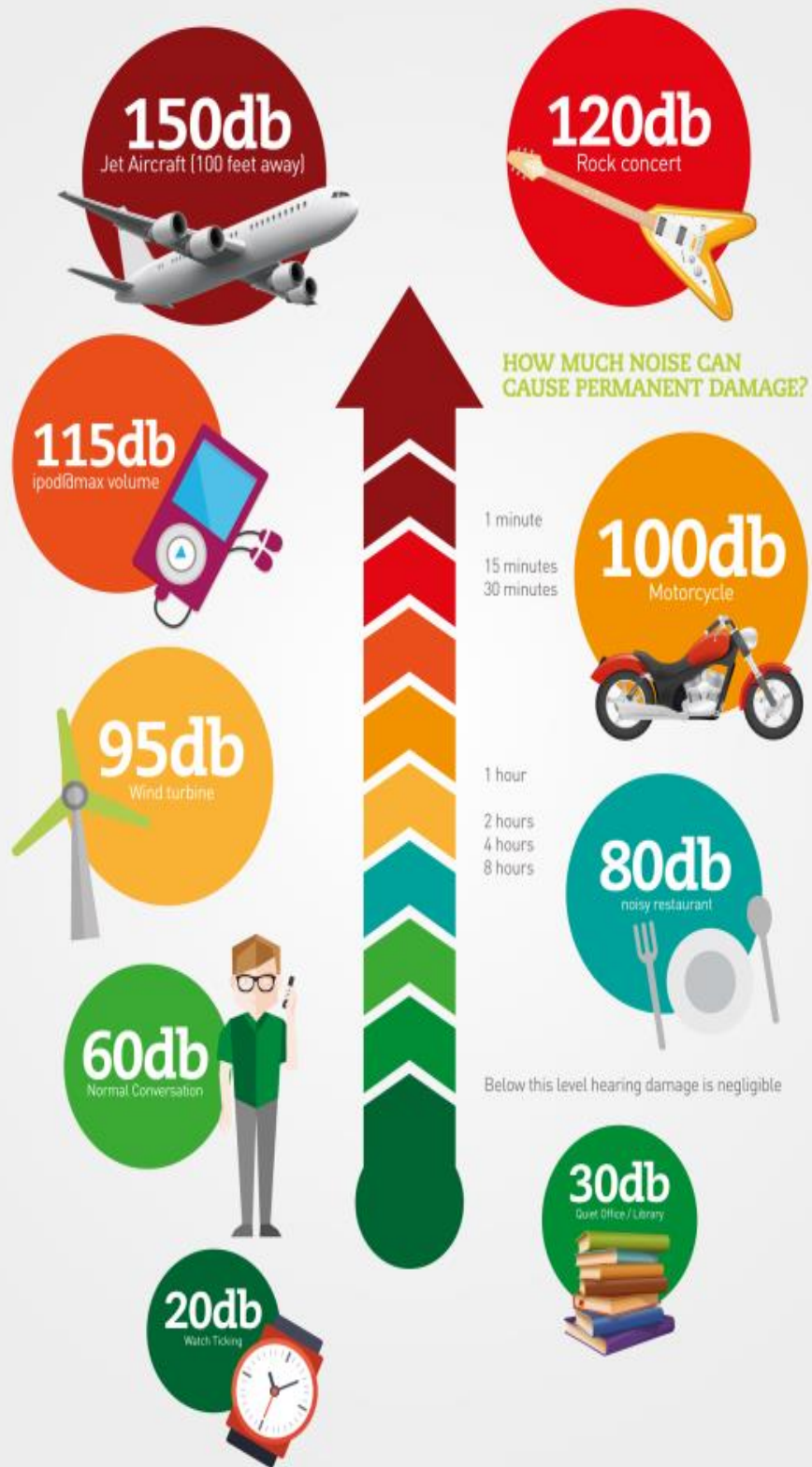
هدف از این انتخاب، رفع تصورات نادرست و مقابله با استیگمای موجود درباره کم‌شنوایی و بیماری‌های گوش است. این کمپین از مردم دعوت می‌کند تا با افزایش آگاهی، گام‌های موثری در مراقبت از سلامت گوش و پیشگیری از کم‌شنوایی بردارند. از جمله اقدامات مهم، محافظت از شنوایی در برابر صداهای بلند، انجام معاینات منظم برای ارزیابی سلامت شنوایی، استفاده از وسایل کمک‌شنوایی در صورت نیاز و حمایت از افرادی است که با کم‌شنوایی زندگی می‌کنند.

TAKE CARE OF YOUR EARS



پیشگیری از کاهش شنوایی: مراقب عادات ناامن گوش دادن باشید!

ARE YOU EXPOSED TO DAMAGING NOISE?



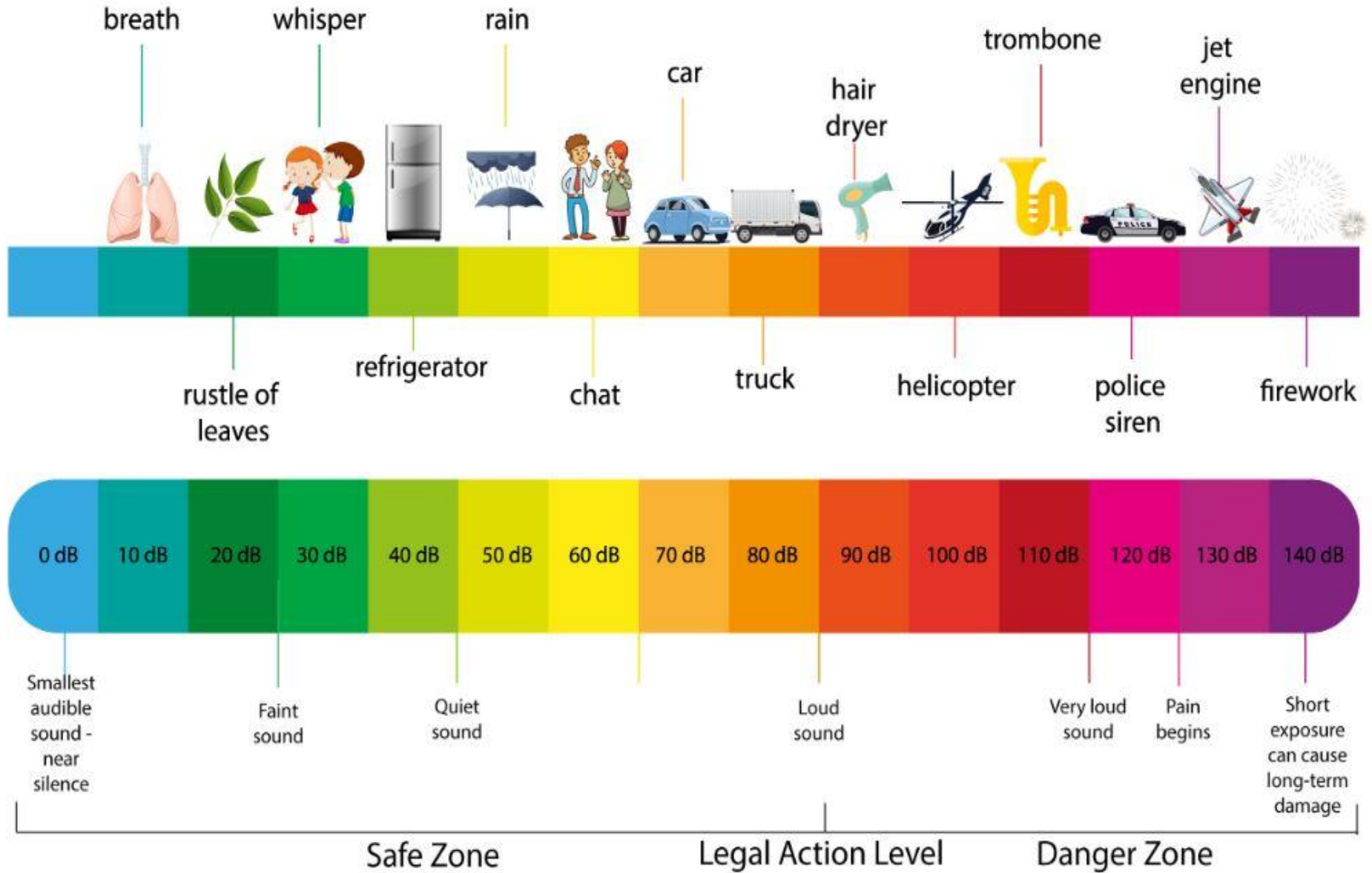
آیا می‌دانستید که بیش از ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان ممکن است به دلیل عادات ناایمن هنگام بازی‌های ویدیویی، گوش‌دادن به موسیقی با صدای بلند و شرکت در رویدادهای پُر سر و صدا مانند کنسرت‌ها و جشنواره‌ها دچار کم‌شنوایی دائمی شوند؟

قرار گرفتن منظم در معرض صداهای بیش از حد بلند برای مدت طولانی می‌تواند باعث آسیب غیرقابل‌برگشت شنوایی شود. کودکان به ویژه در برابر این نوع کم‌شنوایی آسیب‌پذیر هستند.

خبر خوب این است که کاهش شنوایی ناشی از سر و صدا با انجام برخی اقدامات حفاظتی ساده کاملاً قابل پیشگیری است.

چه مقدار صدا خیلی بلند است؟

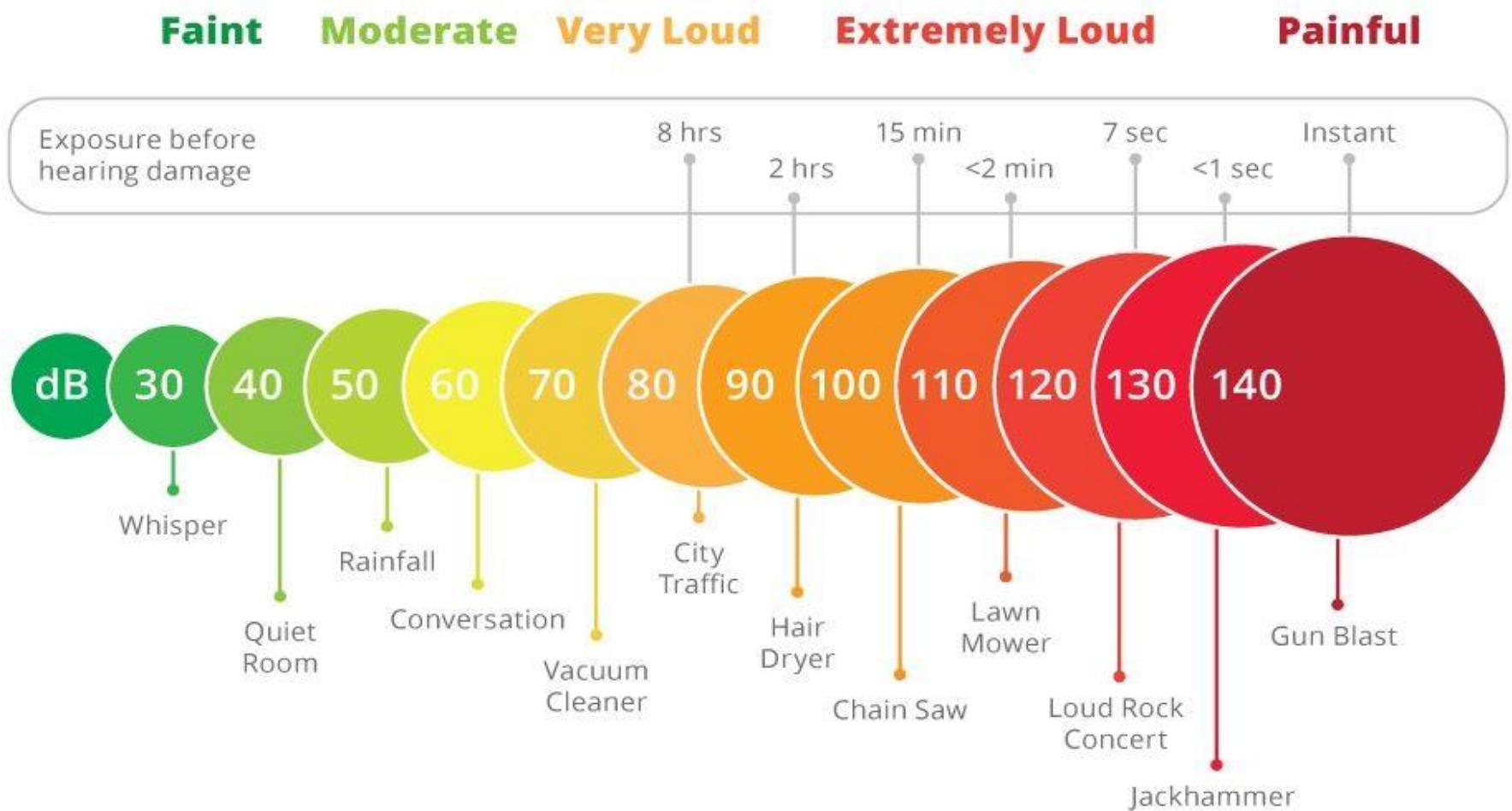
صدای بسیاری از هدفون‌ها، هندزفری‌ها و سایر دستگاه‌های هوشمند به ۱۰۰ دسی‌بل و یا بالاتر می‌رسد. حتی بسیاری از هدفون‌هایی که به‌عنوان «ایمن برای کودکان» به بازار عرضه می‌شوند به ۸۵ یا ۹۰ دسی‌بل می‌رسند. این مقدار بسیار فراتر از سطحی است که برای شنوایی کودکان امن محسوب می‌شود - که معمولاً حداکثر ۷۵ دسی‌بل است.



چه مقدار زمان طولانی است؟

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که کودکان بیش از ۴۰ ساعت در هفته را صرف گوش‌دادن به یک دستگاه صوتی شخصی (در سطوح بالاتر از ۷۵ دسی بل) نکنند. اگرچه ۴۰ ساعت در هفته ممکن است زیاد به نظر برسد اما بچه‌ها اغلب از هدفون استفاده می‌کنند:

- در خانه برای تماشای فیلم یا بازی ویدیویی
 - در خانه یا مکان‌های ورزشی هنگام ورزش
 - حتی در رختخواب، در حالی که به خواب می‌روند
- این زمان‌ها به سرعت جمع می‌شود!



نشانه‌های کاهش شنوایی

شنوایی بسیاری از کودکان هر سال مورد معاینه و غربالگری قرار نمی‌گیرد، بنابراین مهم است که علائم کاهش شنوایی را تشخیص داد. اگر متوجه شدید که یکی از موارد زیر در مورد فرزندتان صدق می‌کند، او را برای ارزیابی به مراکز شنوایی‌سنجی ببرید:

• صدای تلویزیون را تا حدی افزایش می‌دهد که برای دیگران ناراحت‌کننده است (بلند محسوب می‌شود)

• اغلب می‌گوید "ها؟" یا "چی؟"

• دارای مشکلات تحصیلی است که نمی‌توان آن را به دلایل دیگری نسبت داد

• از زنگ زدن، وزوز یا وجود صداهاى دیگر در گوش خود شکایت دارد

اگر در مورد شنوایی فرزند خود نگرانی دارید، اقدام کنید. حتی کاهش شنوایی کم یا خفیف می‌تواند به طور قابل توجهی بر موفقیت کودک در مدرسه، تعامل با همسالان و رفتار آنها تأثیر بگذارد.

Signs You Need a Hearing Test



Trouble hearing others in noisy places



Asking others to repeat themselves



Straining to hear spoken words



Difficulty hearing high-pitched sounds



Constantly raising the volume



Dizziness or ringing