

# Jak dbać o słuch? - Środa z Profilaktyką w OW NFZ

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.

## JAK DBAĆ O SŁUCH

Środa z  
Profilaktyką



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. Nielezione, 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 <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

**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 woskowinę do czyszczenia uszu
- leki, które mogą uszkadzać słuch (ototoksyczne) stosuj wyłącznie pod kontrolą lekarza
- badaj słuch regularnie