

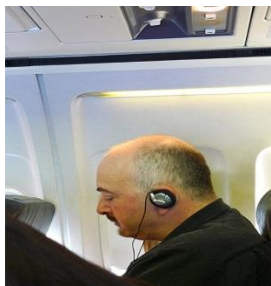
การเลือกหูฟังมีความสำคัญต่อการป้องกันอันตราย จากเสียงดังได้

หูฟัง MP3 ที่จำหน่ายตามท้องตลาดในปัจจุบันนั้นมี 3 แบบ คือ

1. แบบ In-ear หรือ ear plug เป็นแบบที่แยงเข้าไปในรูหู หาซื้อได้ง่าย ได้ยินเสียงชัด แต่มีอันตรายต่อประสาทหูมากที่สุด



2. แบบแปะที่รูหูด้านนอก ทำให้เกิดอันตรายต่อประสาทหูรองลงมา



3. แบบครอบใบหู มีอันตรายต่อประสาทหูน้อยที่สุด



เมื่อเปิดหูฟัง MP3 แล้วเราอาจจะสังเกตได้ว่า เสียงที่เราฟังอยู่นั้นมีความดังผิดปกติหรือไม่ โดยสังเกตว่าเมื่อฟังเพลง MP3 แล้วเรายังได้ยินเสียงสิ่งแวดล้อมรอบตัวหรือไม่ มีผู้อื่นได้ยินเสียงจากเครื่องฟัง MP3 ของเราหรือไม่ และมีอาการหูอื้อจากการฟัง MP3 หรือไม่ ทั้งหมดนี้เพื่อช่วยการถนอมหูทั้ง 2 ข้างให้ได้ยินและมีคุณภาพชีวิตที่ดียาวนานเท่านั้น



อันตรายจากเสียงดัง



จัดทำโดย

ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ในปัจจุบันแผนกผู้ป่วยนอกโสต ศอ นาสิกวิทยา โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์ มีจำนวนผู้ป่วยที่เข้ามารับการรักษาด้วยเรื่องหูเสื่อมและประสาทหูเสื่อมกันมากขึ้น ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ป่วยจำนวนหนึ่ง มีสาเหตุจากการได้รับเสียงที่ดังมากกว่าปกติ



อันตรายจากเสียงดังนั้นมี 2 รูปแบบ

1. Acoustic trauma คือ การสูญเสียการได้ยินทันทีที่ได้รับเสียงดังมากกระทันหัน
2. Noise-induced hearing loss คือ การสูญเสียการได้ยินแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเกิดจากการได้รับเสียงดังเป็นเวลานาน

อาการที่พบส่วนมากของผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่มนี้ คือ มีการสูญเสียการได้ยิน อาจจะมีเสียงดังวี้ดวี้ดในหูหลังสัมผัสเสียงดัง ในบางรายอาจมีอาการเวียนศีรษะร่วมด้วย ซึ่งในช่วงหลังๆมานี้มีการพบจำนวนผู้ป่วยในกลุ่มที่ 2 มากขึ้นโดยเฉพาะในวัยรุ่นและวัยทำงาน อันเนื่องมาจากการใช้หูฟัง MP3 ติดต่อกันเป็นเวลานานและการทำงานในที่ที่มีเสียงดัง



การป้องกันทำได้อย่างไร

- โดยปกติคนเราสามารถรับฟังเสียงได้ประมาณ 80 เดซิเบล ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีเสียงดัง เช่น ข้างลำโพงงานวัด ดิสโก้เทค หรือการจุดพลุ ประทัด เพราะในสิ่งแวดล้อมเหล่านี้มักมีความดังของเสียงเกิน 100 เดซิเบล

- ถ้าจำเป็นต้องทำงานในที่ที่มีเสียงดัง ควรมีการใส่เครื่องป้องกันอันตรายจากเสียงดังและควรมีการตรวจวัดเสียงบริเวณที่ทำงาน และจัดระยะเวลาทำงานตามเกณฑ์ที่กำหนดของกระทรวงมหาดไทย และควรมีการตรวจวัดการได้ยิน (Audiogram) ของคนงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



- หลีกเลี่ยงการใช้หูฟัง MP3 เป็นเวลานาน โดยไม่ควรใส่นานเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ควรเปิดความดังเกิน 60% ของความดังสูงสุด หรือไม่ควรเกิน 80 เดซิเบล

