

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	06-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Health and psychological effects of hearing impairment
PAGE:	18
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

ثالث حالة مرضية أكثر شيوعاً بعد التهاب المفاصل وأمراض القلب التأثيرات الصحية والنفسية لضعف السمع

الرياض، د. عبير مبارك



عرضت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض وانتقالها (CDC) نتائج المسح القومي لدى انتشار فقد وضعف السمع، وخصوصاً بين العاملين المهنيين، بينما أكد الباحثون من هولندا مرة أخرى حقيقة الجدوى العالية في وقاية قدرات السمع، عبر تقليل التعرض للضجيج واستخدام سدادات الأذن زهيدة الثمن للحفاظ عليه، حال التعرض للضجيج الموسيقي العالي.

وتعتبر مشكلة فقد وتدني قدرات السمع إحدى المشكلات الصحية الشائعة ذات التأثيرات العميقة في الجوانب النفسية والاجتماعية والمكلفة مادياً لمعالجتها. ويظل التعرض للضجيج الأصوات السبب الرئيسي والأول في انتشار هذه المشكلة الصحية.

تقرير أميركي

وتشير الرابطة الأميركية لضعف السمع (Hearing Loss Association of America) إلى أن 20 في المائة من الأميركيين، أي نحو 84 مليون شخص، يعانون من درجة ضعف في قدرات السمع. وأن 35 في المائة ممن هم فوق سن 65 سنة لديهم فقدان في قدرات السمع بدرجات متفاوتة في الشدة، وأن في 60 في المائة من حالات ضعف السمع يكون السبب إما مكان العمل أو البيئات التعليمية، وأن 3 في المائة من الأطفال يُولدون بضعف في السمع، وأن 30 في المائة من أطفال المدارس يعانون من ضعف السمع.

وتضيف الرابطة قائلة: «فقدان السمع قضية صحية عامة رئيسية، وهي ثالث حالة بدنية مرضية أكثر شيوعاً بعد التهاب المفاصل وأمراض القلب. والفقدان التدريجي للسمع يمكن أن يؤثر على الناس من جميع الأعمار، وتتراوح المشكلة بين معتدلة وعميقة. وفقدان السمع بالتعريف الطبي هو انخفاض مفاجئ أو تدريجي في مدى ما يمكن للمرء أن يسمع، اعتماداً على سبب حصول هذه المشكلة الصحية، تكون الحالة إما خفيفة أو شديدة، وتكون إما مؤقتة أو دائمة. والحقيقة أن فقدان السمع حالة غير مرئية، ونحن لا نستطيع أن نرى فقدان السمع، ولكن نرى آثاره مثل تغييرات الانطواء والارتباك واضطرابات الشخصية».

ووفق ما نشرته المراكز في 21 أبريل (نيسان) الماضي لتقرير المراضة والوفيات الأسبوعي (Morbidity and Mortality Weekly Report)، فإن نحو 13 في المائة من العاملين في الولايات المتحدة يعانون من درجة ضعف في السمع. وأضافت الوكالة الفيدرالية المذكورة أن المسح الإحصائي لدى انتشار ضعف السمع شمل أكثر من مليون ومائتي ألف عامل في تسعة من أنواع الأعمال الصناعية، وذلك عبر إجراء اختبار فحص السمع (Audiogram)، وعرفت المراكز ضعف السمع المتوسط أنه فقد السمع الذي يجعل من الصعب على المرء - الموجود في مكان خال من الضجيج - سماع شخص آخر يتحدث أمامه أو بالهاتف.

ولاحظت نتائج المسح الإحصائي أن العاملين في المناجم وقطاعات الإنشاء المعماري والصناعات هم أكثر عرضة للتعرض لحالات ضعف السمع. وعلى وجه الخصوص، فإن 17 في المائة من العاملين في المناجم لديهم ضعف في السمع، وهم الأكثر عرضة للـ«الضجيج الخطر» (Hazardous Noise)، ونحو 16 في المائة من العاملين في قطاع الإنشاءات المعمارية، و14 في المائة في أنواع صناعات الأخشاب والملابس والآلات. وأفادت إليزابيث ماترسون، رئيسة الباحثين من المؤسسة القومية للسلامة والصحة المهنية التابعة للمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض وانتقالها، بالقول إن غالبية ضرر قدرات السمع في أماكن العمل ليست حتمية الحصول، وإن ثمة كثيراً من الوسائل لمنع حصولها. وقال الباحثون: «فقدان السمع المهني

تلك، وكان نشوء حالة الطنين 40 في المائة لدى من لا يضعون تلك الوسيلة الوقائية، و12 في المائة لدى من يستخدمونها في تلك الظروف من الضجيج العالي. وقال الدكتور ويلكو غرولمان، الباحث الرئيسي في الدراسة من مركز جامعة أوترخت الطبي بهولندا: «تعزيز نتائج هذه الدراسة دليل على أن سدادات الأذن فعالة في منع حصول فقد السمع المؤقت خلال الوجود في أجواء ذات مستويات مرتفعة من أصوات الموسيقى الترفيهية، ولذا يجب الحث على استخدامها». وعلق عليه الدكتور هيلتزك بالقول: «يجدر بالأطباء استخدام نتائج هذه الدراسة لتحث الشباب على ارتداء سدادات الأذن التي أثبتت فعاليتها الوقائية». وقال الدكتور داريوس كوهان، رئيس قسم جراحة الأذن في مستشفى كيونكس هيل ومانهاتن للعيون والأذن والحنجرة في نيويورك: «الدراسة مكتوبة بشكل جميل ومؤثر جداً في ثقافة الحياة اليومية لدينا، ومنذ وقت طويل ونحن نعلم أن التعرض للموسيقى العالية يضر بصحة السمع، وأن الحد الأدنى من الوقاية باستخدام سدادات الأذن هو وسيلة غير مكلفة».

وثمة جانب مهم في هذه المشكلة الصحية، وهو ارتفاع التكلفة المادية لمعالجتها. ووفق ما تم نشره ضمن 7 أبريل الماضي من «جاما لجراحات الرأس والرقبة والحنجرة والأذن»، قام الباحثون من جامعة الطب في ساوث كارولينا بتشارلستون بمراجعة لمدة سنة ونصف السنة لحالات أكثر من نصف مليون شخص بالغ للتأمين الطبي. وكانت أعمارهم ما بين 55 و64 سنة. وتبين أن فاتورة تكاليف التأمين الصحي الذين لديهم ضعف في السمع أعلى بمقدار 33 في المائة مقارنة بأقرانهم ممن لا مشكلة في قدرات السمع لديهم. وأفاد الباحثون بأن 60 في المائة ممن هم فوق سن 70 سنة لديهم ضعف سم مرتبط بالتقدم في العمر. وعلقت الدكتورة آني سيمبسون، الباحثة الرئيسية في الدراسة من جامعة الطب بساوث كارولينا قائلة: «تتشير نتائج هذه الدراسة إلى التأثيرات الصحية السلبية المتعلقة بضعف السمع، وهي الحالة التي يمكن ببساطة القول عنها إنه لا يمكن منع حصولها مع التقدم في العمر، وهي حالة تبدأ في وقت مبكر قبل ملاحظة اكتمالها وملاحظتها من قبل الشخص».

الغنائية الصاخبة في ارتفاع شدة «ديسبيل» (High - Decibel Music) والضحج (Concert)، و«ديسبيل» وحدة فيزيائية لولغار يقيس شدة وضغط الصوت، وتشمل كمية مجال وقدر الصوت، وذلك بالمقارنة بين الأصوات المختلفة. وعلق الدكتور ديفيد هيلتزك، مدير قسم طب الأذن والحنجرة في مستشفى ستانفورد الجامعي بنيويورك، بالقول: «مع ارتفاع استخدام المراهقين مشغلات «إم بي 3» ومع ارتفاع صوت عرض الأفلام السينمائية وارتفاع الضجيج في الحفلات الغنائية والملاعب الرياضية، فإن على الأطباء أن يقوموا بدورهم في توضيح دور الوقاية من حصول ضعف السمع بشكل وبائي. وأشار الباحثون إلى أن نتائج المسح الإحصائي التي أجرتها الوكالات الفيدرالية المختصة تفيد بأن ثمة ارتفاعاً بنسبة 33 في المائة في حالات ضعف السمع بين المراهقين بالولايات المتحدة منذ عام 1988. وأحد أسباب هذا الارتفاع الواضح هو زيادة التعرض للضجيج الموسيقي العالي في الملاهي الليلية والحفلات الغنائية والاحتفالات. ولاحظ الباحثون في دراستهم حصول فقد مؤقت لقدرات السمع لدى 42 في المائة من المشاركين في الدراسة بعيد التعرض للضجيج الحفلات الموسيقية بشدة أصوات 100 ديسبيل حينما لا يضعون سدادات الأذن، بينما حصل ذلك لدى 8 في المائة فقط لدى من يضعون في أذانهم وسيلة الوقاية من الضجيج

هي حالة ضرر دائمة ولكن يمكن الوقاية منها تماماً باتباع استراتيجيات وتكنولوجيا الوقاية من فقدان السمع». وأضافوا أن فقد السمع بسبب الضجيج هو أمر يمكن منعه حصوله تماماً بارتداء سماعات أو سدادات الأذن حين الوجود في مناطق عالية الضجيج، سواء في العمل أو أثناء حضور الأنشطة الترفيهية، وحين ممارسة مهن من النوعية التي يرافقها ضجيج فإن من الضروري التقية لهذا الأمر وإجراء فحوصات متابعة قدرات السمع، وأن العاملين الذين يتبعون وسائل الوقاية هم أقل عرضة للإصابة بالضرر في السمع، وهو ما ثبت جدوى التقية لتأثيرات الضجيج واستخدام تلك الوسائل الوقائية. واستطردوا بالقول إن إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) وضعت قوانين صارمة تنظم التعرض للضجيج لمنع حصول حالات فقدان أو ضعف السمع، ولكن لا يتم تطبيقها بجدية.

دراسة هولندية

وكان الباحثون من مركز جامعة أوترخت الطبي بهولندا قد نشروا ضمن عدد 7 أبريل الماضي من مجلة جاما لجراحات الرأس والرقبة والحنجرة والأذن (JAMA Otolaryngology - Head & Neck Surgery)، نتائج دراستهم التي أثبتت ما هو منطقي حول التأثيرات الوقائية الإيجابية لوضع سدادات الأذن أثناء الوجود في الحفلات

نصائح للتعامل مع ضعف السمع

• للتعامل مع مشكلة ضعف السمع، تشير ثنرات الباحثين من «مايو كلينك» إلى مجموعة من النصائح حول كيفية تواصل الشخص المصاب بضعف السمع مع من حوله بطريقة تخفف من المشكلة لديه، ومنها:
ضع نفسك للاستماع في مواجهة الشخص الذي تتحدث معه وتستمع إليه.
خلف من الضوضاء المحيطة، مثل صوت التلفزيون وغيره مما يتداخل مع أصوات المحادثة.
اطلب من الآخرين أن يتحدثوا منك بوضوح ويصوتوا أعلى، ومن المهم أن يُدرك من يتحدث إليك أن لديك ضعفاً في السمع كي تحسن الحديث منك.
اختر أماكن هادئة وأقل ضوضاء للجلوس

في الأماكن العامة والمطاعم وغيرها.
استخدم أجهزة تضخيم الصوت المساعدة، للمحادثات الهاتفية مثلاً.
والتقدم في العمر يرافقه تدني في قدرات السمع، وللتخفيف منها يجب ألا يُضاف عيم آخر وهو الضعف الناجم عن التعرض للضوضاء والأصوات العالية، وخطوات تخفيفها تشمل:
استخدام غطاء الأذن الخاص بكل مجال مهني، أو سدادات الأذن البسيطة، وتقليل التعرض أو القرب من مصادر الضجيج.
إجراء فحوصات السمع بشكل دوري لاكتشاف المبكر لأي بدايات في تدهور قدرات السمع.
تجنب الأنشطة الترفيهية التي يُصاحبها أصوات عالية وضوضاء شديدة.

* استشارة في الباطنية