

Kas kaitē labi dzirdēt?



Kā klausīties mūziku ausiņās, nekaitējot dzirdei?

1 Ievērojiet likumu 60/60!

Mūziku ausiņās klausieties ne ilgāk par 60 minūtēm dienā un ne skaļāk par 60% no maksimāli iespējamā skaļuma.

Ja mūziku dzird arī blakussēdētājs, tad atskaņojat to par skaļu un bojājat dzirdi.

Jo skaļāk klausīties mūziku, jo īsāku laiku drīkstat to darīt, nekaitējot savai dzirdei. Tātad mīļāko dziesmu pilnā skaļumā drīkstat klausīties ausiņās tikai 1 reizi dienā!

2 Izmetiet «mazās» ausiņas!

"Mazās" ausiņas jeb earphones un earbuds mehāniski traumē ārējo auss eju.



Tās var radīt iekaisumu, izdalījumus no auss, auss sāpes, kā arī to daļas (piemēram, mīkstie gumijas uzgaļi) var iesprūst ārējā auss ejā.

3 Nopērciet kvalitatīvas «lielās» ausiņas!

"Lielās" ausiņas jeb headphones nosedz auss gliemežnīcu, tādējādi slāpējot fona troksni, kā arī tiek atskaņots bass, tāpēc būs patīkami dzirdēt mūziku arī zemākā skaļumā.

Kvalitatīvas ausiņas nav lētas, bet ilgtermiņā šo ieguldījumu āugstu novērtēsiet.

Koncertos un ballītēs...

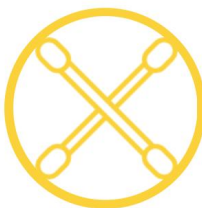


Trokšņainās vietās, ballītēs, koncertos, mēģiniet atpūtināt ausis, izejot klusākās vietās, piemēram, ik 20-30 min aizejiet pēc ūdens vai ārā uzelpot svaigu gaisu, tā samazinot kopējo trokšņa iedarbības ilgumu.

Mūziķi uz skatuves ir ar ausu aizbāžņiem, kas pasargā no trokšņa, kamēr skatītāji visu koncerta laiku pakļauj savu dzirdi īstam izaicinājumam. Dodiet priekšroku vietai tālāk no skaļruņiem! Rūpējaties par bērniem un lietojiet aizsargausiņas.

Atcerieties!
Nešķērsojiet ceļu vai slīdes ar ausiņām ausīs.
Tas apdraud jūsu dzīvību!

Netīriet ausis ar vates kociņu!



Ausis rekomendē tīrīt ar mazo pirkstiņu, mazgājoties vannā vai dušā, un pēc tam nosusinot tās ar dvieļa stūri.

Sēra sablīvējumi rodas intensīvas sēra sekrēcijas gadījumā vai tad, ja traucēts ausu pašattīrīšanās mehānisms. Lietojot vates kociņu, rodas sajūta, ka auss ir tīrāka, bet šī sajūta ir tikai šķietama.

Pie vates kociņa pielipušais sērs ir tikai tā neliela daļa, lielākais sēra daudzums ir ticis pārvietots dziļāk un piespiests tuvāk bungādiņai. Sērs sablīvējas un veido korķi, kuram pievienojas no jauna producētais sērs. Šādi sēra sablīvējumi nevar tikt izvadīti no auss pašattīrīšanās ceļā.

Sēra korķi var radīt tādas sūdzības kā dzirdes pavājināšanās, zvanīšana, spiediena sajūta, sāpes, nieze ausī, reibonis un hronisks klepus. Tīrot ausis ar vates kociņu, var rasties ādas nobrāzumi, iekaisums un traumas gadījumā arī bungplēvītes perforācija.

Steigšus pie ārsta!



Pēkšņu dzirdes pazeminājumu var izraisīt pēkšņs skaļš troksnis, piemēram, kliezīens tuvu ausij, galvas trauma, pārslimota vīrusa infekcija (gripa, cūciņas, ērcu encefalīts) vai iekaisums pašā ausī.

Ja rodas akūtas sūdzības par dzirdes pazemināšanos, ausī parādās šalcoši vai pikstoši trokšņi, daļēja vai pilnīga vājdzirdība ar vienu vai abām ausīm, ārsta apmeklējumu nedrīkst atlikt ne uz mirkli! Lai atgūtu dzirdi, palīdzība jāsniedz nekavējoties.

