



ลดความเสี่ยง ก่อนหุจะเสื่อม

การสูญเสียการได้ยินเป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าเป็นปัญหา 1 ใน 3 ของโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุ โดยพบได้ถึงร้อยละ 25-40 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ร้อยละ 40-60 ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 75 ปี และเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าร้อยละ 80 ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 85 ปี โดยอาจเกิดจากประสาทหูชั้นในค่อยๆ เสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้โรคที่พบในผู้สูงอายุต่างๆ เช่น โรคไต, โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการเกิดอาการหูอื้อ หูตึงและปัญหาการได้ยินเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน

ปัญหาการได้ยินของผู้สูงอายุ สามารถสร้างความบกพร่องทางการได้ยินที่อาจนำไปสู่อันตรายต่อการดำเนินชีวิตได้ เช่น ไม่ได้ยินเสียงรถที่กำลังวิ่งเข้ามาขณะเดินอยู่บนถนน เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาการเข้าสังคม เนื่องจากมีปัญหาการฟังและการสื่อสาร ทำให้ผู้สูงอายุอยากแยกตัวออกจากคนรอบข้าง ครอบครัว และเพื่อนฝูง ส่งผลให้เกิดความหดหู่ เศร้าและรู้สึกโดดเดี่ยว จนอาจเกิดอาการเครียด ซึมเศร้า ส่งผลให้เกิดโรคทางกายต่างๆ ตามมาในอนาคตได้ ดังนั้น เพื่อลดความเสี่ยงจากการได้ยินและชะลอความเสื่อมการฟังของผู้สูงอายุ สามารถใส่ใจและดูแลป้องกัน ได้ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีเสียงดัง หากจำเป็นต้องใช้เครื่องมือป้องกันเสียง เช่น ปลั๊กอุดหู ที่ครอบหู เป็นต้น
2. ดูแลรักษาสุขภาพ ควบคุมโรคที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงประสาทหูน้อยลง เช่น โรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โรคไต, โรคกรดยूरิกในเลือดสูง, โรคซีด, โรคเลือด ควบคุมโรคให้ดี เพราะโรคเหล่านี้ทำให้เลือดไปเลี้ยงประสาทหูน้อยลง ส่งผลให้ประสาทรับเสียงเสื่อมเร็วขึ้นกว่าที่ควรจะเป็นได้
3. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลต่อประสาทหู เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาลดการอักเสบ เป็นต้น โดยการใช้ยาควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร
4. หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุหรือการกระทบกระเทือนบริเวณหู ควรระมัดระวังการบาดเจ็บบริเวณศีรษะ การติดเชื้อหวัด สิ่งแปลกปลอมเข้าหู และไม่แคะหู
5. ป้องกันการติดเชื้อของหู หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น จมูก, คอหอย เป็นต้น
6. ลดอาหารเค็ม หรือเครื่องดื่มบางประเภทที่มีสารกระตุ้นประสาท เช่น กาแฟ, ชา, เครื่องดื่ม น้ำอัดลม งดการสูบบุหรี่ เพราะสารคาเฟอีนและนิโคตินสามารถทำให้เลือดไปเลี้ยงประสาทหูน้อยลงได้เช่นกัน
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดความเครียด วิตกกังวล และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ปัญหาด้านการได้ยินในผู้สูงอายุเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งส่งผลต่อการสื่อสารและการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นควรปฏิบัติตามวิธีการข้างต้นเพื่อลดความเสี่ยงจากปัญหาการได้ยิน หากการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีปัญหาการได้ยิน ควรได้รับการตรวจจากแพทย์เชี่ยวชาญ เพื่อวินิจฉัยทำการรักษาและใช้อุปกรณ์ช่วยฟังที่ถูกต้องหรือเลือกวิธีสื่อสารที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แหล่งข้อมูล : ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผู้เขียนบทความ : นางสาววรรณมน วิสีปัด

ผู้ตรวจบทความ : นางสาววิภาวิน โมสูงเนิน