



بهداشت فردی

بهداشت گوش

باز تکثیر :
امور HSE
واحد بهداشت



مانع بزرگی برای رشد استعداد، یادگیری، پیشرفت تحصیلی، نحوه ارتباط با دوستان و جامعه بوجود می آورد.

سختی شنوایی یکی از بزرگترین ناهنجاریهاست در خط و سلامت آن بگوئیم

گوش از جمله دستگاه‌های حساس و مهم بدن می‌باشد که ارتباط انسان را با جهان پیرامونش برقرار کرده، ضمن اینکه او را از وجود خطرات آگاه و برحذر می‌نماید، زندگی را از خاموشی و خلوت به صحنه روابط اجتماعی برده و برایش شیرین و لذت بخش می‌کند. گوش اندام شنوایی انسان بوده و وظیفه، آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است. چنانچه گوش دچار آسیب اختلال و یا بیماری شود. سلامت عمومی بدن را در معرض خطر قرار می‌دهد. در صورتی که کودکی تا سن ۴ سالگی نسبت به صداهای اطراف خود واکنشی نشان نداد باید به پزشک مراجعه شود.

ساختمان گوش :

- گوش شامل ۳ قسمت بیرونی، میانی و داخلی است .

گوش بیرونی شامل دو قسمت لاله گوش و مجرایشنوایی است که ارتعاشات صوتی را جمع آوری و به پرده گوش می‌رساند. گوش میانی، محفظه ای استخوانی است که بوسیله دو دریچه

از گوش داخلی و به وسیله پرده گوش از گوش خارجی جدا می‌گردد و ارتعاشات جمع آوری شده را به گوش داخلی می‌رساند البته تخفیف کردن ارتعاشات شدید صوتی را نیز انجام می‌دهد. گوش داخلی که بصورت مارپیچ بوده و اصطلاحاً به آن لایبرنت می‌گویند و عمل آن رساندن ارتعاشات صوتی به عصب شنوایی است و خوداری ۳ بخش دهلیز و مجاری نیمه دایره مخصوص عمل تعادل و حلزون که ویژه عمل شنوایی است.

نکات بهداشتی :

۱. از شنیدن صداهای بلند خوداری شود.
۲. همیشه باید گوش‌ها را پاکیزه و تمیز نگاه داشت.
۳. عوارضی چون ترشح از گوش، خارش، درد، و وزوزگوش، همچنین سرگیجه، بیهوشی، بیخوابی ممکن است علایمی از بیماری گوش باشند. لذا در اسرع وقت بایستی به پزشک مراجعه شود.
۴. از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش پرهیز شود. چنانچه یک جسم خارجی در گوش فرو رفت، لازم است توسط پزشک خارج شود.

۵. بدون تجویز پزشک، از بکار بردن دارو و ریختن قطره‌های مختلف در گوش پرهیز شود.

عریس از حمام کردن گوش‌های خود را کاملاً خشک کنید از طریق گوشه حوله به آرامی اینکار را انجام دهید.

۷. هنگام تخلیه و تمیز کردن بینی، دهان خود را با ننگه دارید و به آرامی بینی را خالی کنید تا از بالا رفتن فشار در ناحیه حلق و رانده شدن ترشحات به سمت داخل گوش و ایجاد عفونت آن خوداری شود.

۸. هنگام سرما خورگی و عفونت گوش از شنا کردن خوداری کنید.

۹. موقعی که سوار هواپیما می‌شوید شروع به خوردن چیزی کنید یا مرتب دهان خود را باز و بسته کنید این عمل باعث تعادل فشار دو طرف پرده گوش شده و از ایجاد ناراحتی گوش‌ها جلوگیری می‌کند

به منظور پیشگیری از اختلالات شنوایی، علاوه بر درمان زود رس بیماریهای عفونی گوش، لازم است حداقل سالی یکبار کودکان مورد سنجش شنوایی قرار گیرند تا در صورت بروز اختلالات، عارضه مشخص شود چرا که اختلال در شنوایی،