

KUULMISLANGUSE UUTEST RISKIDEST JA ELU DIABEEDIGA HEAOLUÜHISKONNAS

• Teismeliste passiivne suitsetamine suurendab kuulmislanguse tekke riski

Sigaretisuits ei kahjusta ainult suitsetaja, vaid ka ümbritsevate inimeste tervist. Samas ruumis viibiva passiivse suitsetaja kehasse sattuvad mürgid põhjustavad erinevaid terviseprobleeme. Eriti ohtlik on passiivne suitsetamine lastele, kelle vastupanuvõime on nõrgem kui täiskasvanutel.

Viimase uuringu järgi on passiivselt suitsetavatel noorukitel peaaegu kaks korda suurem risk kuulmislanguse tekkeks. New Yorgi ülikooli meditsiinikooli uuringus osales üle 1500 teismelise vanuses 12–19 eluaastat.

Probleemi põhjustab sisekõrva kahjustus, mille korral on takistatud heli edastamine ajju. Kergel kuulmiskahjustusel võib olla mitmeid tekkepõhjusti, näiteks häired sisekõrva verevarustuses.

Passiivselt suitsetavatel teismelistel mõõdeti halvemad tulemused kõikidel helisagedustel. Eriti oli langenud keskmise kuni kõrge sagedusega helide kuulmine, mis on vajalik näiteks kõnest aru saamiseks.

Kerge kuulmislangus ei pruugi tihtipeale inimesele endale märgatav olla. Rohkem kui 80% katsealustest, kellel esines kuulmislangus, ei tajunud probleemi. Kuna väga vähesed katsealused tunnetasid ka ise kuulmise halvenemist, näitab see vajadust regulaarsemate kuulmiskontrollide järele ka pärast lapse kooliealiseks saamist.

Ühe uuringu autori Anil Lalwani sõnul näitab uuring veelkord, miks peaks ühiskond intensiivselt tegelema sellega, et vähendada laste kokkupuudet tubakaga nii kodus kui avalikes kohtades.

• Brüssel piirab mp3-mängijate helivõimsust

Euroopa Komisjoni otsuste kohaselt peavad mp3-mängijad ja muud kaasaskantavad muusikamängijad olema varustatud turvaliste vaikeseadete ning teabega, mis hoiatab liiga valju muusika kuulamise eest. Nende nõuete eesmärk on ennetada muusikaseadmete tekitatavaid kahjustusi inimeste tervisele. Püsiv kuulmislangus ohustab 5–10 protsenti muusikanautijatest, kes kuulavad liiga tugevat heli kauem kui tunni päevas. Vastavalt Euroopa Liidu terviseriskide teaduskomitee SCENIHR hinnangule võib Euroopa Liidus ohustatud olla kuni 10 miljonit inimest.

„Uute standardite kohaselt tuleb muusikamängijatesse teha väikesed tehnilised muudatused nii, et tavapärasel viisil muusika kuulamine oleks tervisele ohutu. Tarbijatel on võimalik vaikeseadeid muidugi muuta, kuid sellisel juhul hoiatatakse neid selgelt võimaliku riski eest,“ kirjeldas Euroopa Komisjoni tarbijakaitsevolinik Meglena Kuneva.

Uusi ohutusnõudeid puudutav otsus hõlmab kõiki kaasakantavaid muusikamängijaid ja muusikakuulamist võimaldavaid mobiiltelefone. Otsuse kohaselt peavad tootjad seadistama muusikamängija vaikimisi turvalist kasutust tagavale režiimile. Sealjuures sõltub kasutamise ohutus helitugevusest ja sellega kokkupuuteajast. Näiteks helitugevust 80 dB võib kuulata 40 tundi nädalas, kuid 89 dB puhul peaks piirduma 5 tunniga nädalas. Tootja peab tagama turvalised vaikeseaded ja tarbija informeerimise, kuid kasutaja võib teadliku otsusega valida ka ohutust valjuma helitugevuse. Tootja peab teavitama kasutajaid ohtudest ja nende vä

• Negatiivsed mõtted viivad kõrvakuulmise

Neil eakamatel, kellel on vananemisest negatiivsemad stereotüübid, langeb kuulmisteravus suurema tõenäosusega. Yale'i ülikoolis tehtud uurimistöö on esimene omasugustest, mis näitab stereotüüpide ehk kinnistunud arvamuste otsest mõju inimese tervisele...

Kõikidele nendele ja siin avaldamata, kuid väga huvitavatele küsimustele leiate vastuse, kui tulete Põltsamaa Päevakeskusesse 13. mail 2015 kell 12:00 aadressil Lossi tn 47, kus toimub PÕLTSAMAA VAEGKUUL-JATELE JA DIABEEDIKUTELE KEVADINE TERVISE- JA TEABEPÄEV, lisaks ülaltoodule räägime:

- põjalikult kuulmisohutust ja kuulumistervishoidu meie heaoluühiskonnas;
- näitame kuulmisabivahendeid ja vajalikke signaliseerimise ja häireseadmed kasutamiseks tööl ja kodus;
- seadmete proovimine, vajadusel ja soovi korral nende tellimine;
- elu diabeediga ja Jõgevamaa Diabeedikute Seltsi 15.aastapäevast.

Lektorid: Kaarel Saluste audio- ja alarmiabivahendite firmast KADRIMARDI OÜ.

Avo Aru Jõgevamaa Diabeedikute Seltsi juhatuse esimees.