



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันพฤหัสบดีที่ 5 มีนาคม พ.ศ.2569

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “พฤติกรรมเสี่ยงหูเสื่อม”

ท่านผู้ฟังครับ เรามักได้ยินว่าคนที่สูงวัยจะมีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน อาจจะเป็นภาวะหูตึงหรือประสาทหูเสื่อม ซึ่งส่งผลทำให้การใช้ชีวิตของเขานั้นไม่เหมือนเดิม แต่นอกเหนือจากคนที่อายุมากแล้ว ในปัจจุบันก็พบว่าคนที่มีอายุน้อยก็สามารถที่จะเกิดเป็นภาวะประสาทหูเสื่อมก่อนวัยได้เช่นเดียวกัน พฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้หูของคุณถูกทำลาย มีดังต่อไปนี้

1. ชอบใส่หูฟังและฟังเพลงเสียงดัง การที่ใส่หูฟังแล้วเปิดเพลงเสียงดังเกิน 80 เดซิเบล อาจจะทำให้หูเสื่อมลงเร็วกว่าวัยอันควร เนื่องมาจากการที่ฟังเพลงที่เสียงดังมากจนเกินไปและติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ความดันของคลื่นเสียงจะเข้าไปทำปฏิกิริยากับแก้วหูโดยตรง ทำให้เกิดการทำลายของเซลล์ประสาทหูหรือเซลล์ขนในหู จนอาจจะให้สูญเสียการได้ยินบางส่วนหรือรุนแรงถึงขั้นหูตึง เนื่องจากความผิดปกติของกระแสไฟฟ้าในหู จนอาจจะทำให้เกิดเป็นเสียงรบกวนในหู เช่น ได้ยินเป็นเสียงแมลงหวี่บินตลอดเวลา เป็นต้น

2. แคะหูบ่อย ขี้หูเป็นสิ่งที่สร้างประโยชน์ให้แก่ร่างกาย และไม่จำเป็นจะต้องกำจัดมันออกไป เพราะมีกลไกในร่างกายที่กำจัดออกไปได้เองตามเวลาที่เหมาะสมอยู่แล้ว เพราะยิ่งแคะหูบ่อยเท่าไร ก็ยิ่งมีความเสี่ยงที่จะทำให้อวัยวะในหูได้รับการกระทบกระเทือน และอาจจะส่งผลต่อการได้ยินในอนาคตได้

3. การดำน้ำ การดำน้ำจะก่อให้เกิดแรงบีบอัดต่อสรีระและอวัยวะในช่องหู หากคุณไม่สามารถที่จะปรับความดันระหว่างการดำน้ำได้ อาจจะทำให้เกิดเป็นอาการปวดหู และเกิดความดันที่ไม่สมดุลขึ้นได้

4. ชอบทานเค็ม การทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ จะมีผลทำให้ท่อน้ำในหูชั้นในโป่งแล้วแตกได้ หรืออาจจะเกิดภาวะไม่เท่ากันของเกลือแร่ หรืออีกชื่อหนึ่งว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน

5. ใช้โทรศัพท์มือถือบ่อย การใช้โทรศัพท์มือถืออาจจะทำให้หูผิดปกติได้ เมื่อหูของเราได้รับความร้อนจากการพูดคุยโทรศัพท์นานๆ ก็จะทำให้การป้องกันลดลง จนอาจจะทำให้เกิดเป็นอาการอักเสบ หูแดง หรืออาจมีน้ำเหลืองไหล และส่งผลต่อการได้ยินได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้อย่างชนิด ยาบางชนิดจำพวกยาปฏิชีวนะ เช่น ยาฆ่าเชื้อโรค ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เป็นต้น

ท่านผู้ฟังครับ มีหลากหลายพฤติกรรมที่จะทำให้หูเสื่อมลงและส่งผลต่อการได้ยิน ซึ่งหากเราสามารถตัดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ ก็ย่อมจะทำให้การได้ยินของคุณยาวนานมากยิ่งขึ้น

จบบทความประจำวัน เรื่อง “พฤติกรรมเสี่ยงหูเสื่อม”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย ชนิษฐา ยิ้มดี

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว ติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.สุขภาพน่ารู้.com