

നിങ്ങളുടെ കേൾവിശക്തി യഥാക്രമം പരിശോധിക്കുക  
 കേൾവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയോ, ഒരു ചെവി മറന്നി-  
 നേക്കാൾ മോശമായി തോന്നുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ ഒരു ഓഡിയോളജിസ്റ്റിനെ  
 സമീപിക്കുക. താഴെ പറയുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഓഡിയോളജിസ്റ്റിനെ  
 കാണേണ്ടതാണ്.



എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥത  
 ചെവി മുളൽ  
 തല ചുറ്റൽ/തല കറക്കം  
 പരമ്പരയായുള്ള കേൾവിക്കുറവ്  
 സംസാരിക്കുന്നതു കേൾക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക  
 ചുറ്റും ഇതര ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ള സമയത്തു കേൾക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകുക  
 മറുവളവരൊടു ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക  
 ടി. വി, റേഡിയോ മുതലായവ ഉയർന്ന ശബ്ദത്തിൽ കേൾക്കുക  
 സംഭാഷണങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക  
 മറുവളവരുമായി സംസാരിക്കുന്നതു ഒഴിവാക്കുക  
 മുകളിൽ വിവരിച്ച ഏതെങ്കിലും രോഗ സൂചികകൾ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ എത്രയും-  
 വേഗം ഒരു ഓഡിയോളജിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്  
 ഓർക്കുക  
 പ്രതിരോധം ചികിത്സയെക്കാൾ ഭേദം.

**REMEMBER, PREVENTION IS ALWAYS BETTER THAN CURE!**

നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് സംശയനിവാരണം ആവശ്യമായി വന്നാലും ഞങ്ങളെ  
 സമീപിക്കാൻ മടിക്കാതിരിക്കാതിരിക്കുക.  
 ആൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് അൻഡ് ഹിയറിംഗ്  
 മാനസഗംഗോത്രി  
 മൈസൂർ  
 ഫോൺ നമ്പർ: 0821-2502000,2502100,2502704  
 ഫാക്സ്: 0821-2510515  
 ഇ.മെയിൽ: Director@aiishmysore.in  
 പ്രവർത്തനസമയം: Monday to Friday 9:00a.m-5:00 p.m  
 തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ  
 പൊതു അവധി, ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതല്ല.



കേൾവിക്കുറവ് വരാതിരിക്കാനുള്ള പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ



World Health Organization



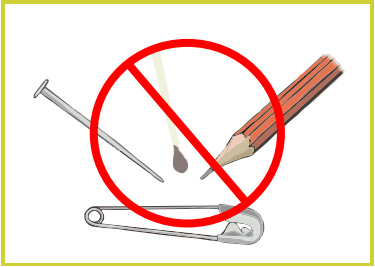
ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH AND HEARING  
 Manasagangothri, Mysore - 570 006

**കേൾവിക്കുറവ് വരാതിരിക്കാനുള്ള പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ**

ആശയവിനിമയത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒന്നാണു ചെവി. ഒരു വലിയ അളവു ചരെ അറിവു സമ്പാദിക്കുന്നത് കേൾവിയിലൂടെയാണ്. അതിനാൽ കേൾവിക്കുറവ് നിത്യ ജീവിതത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. കേൾവിക്കുറവിനു വിവിധ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ചിലവ ജനനത്തിനു മുമ്പ് സംഭവിക്കുന്നതും മറുചിലവ ജനനത്തിനു ശേഷം സംഭവിക്കുന്നതുമാണ്. പരമ്പരമായും കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ കേൾവിക്കുറവ് വരാതെ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. അതിനുള്ള ചില ചൂണ്ടുപലകകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

**മൂർച്ഛയുള്ള വസ്തുക്കൾക്കെണ്ട് ചെവി വൃത്തിയാക്കാതിരിക്കുക.**

സേഫ്റി പിൻ, പെൻസിൽ, സൂചി തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുന്നതു ചെവിഭാഗത്തിനും, കർണ്ണപടത്തിനും തകരാറുകൾ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകും. ചെവിയിലെ കായം തനിയെ പുറത്തു പോവുന്നതാണ് എന്നാൽ കായം കൂടുതൽ ഉണ്ടാവുകയോ അതുമൂലം ചെവി അടയുകയോ ചെയ്യാൽ ഒരു ഇ.എൻ.ടി ഡോക്ടറെ ഉടൻ കാണേണ്ടതാണ്.



ചെവിയുടെ അകത്ത് ഒന്നും ഇടാതെ സൂക്ഷിക്കുക. സാധാരണയായി കുട്ടികൾ അരിമണി, വിത്തുകൾ, മണണ് മുതലായവ ചെവിയിൽ ഇടാം. മുതിർന്നവരിൽ കീടങ്ങളും, ഷഡ്‌പദങ്ങളും ചെവിയിൽ കടന്നേക്കാം. ഇവ ചെവി അടയാൻ കാരണമാവുകയും, കർണ്ണപടത്തിനു തകരാറുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ ചെറിയ ശതമാനം കേൾവിക്കുറവും ഉണ്ടാകും. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരു ഇ.എൻ.ടി ഡോക്ടറെ കാണുക.



**ചെവി വേദന, ചെവി ഒലിപ്പ് എന്നിവ ഗൗരവമായി കാണുക**

മേൽപറഞ്ഞവ ചികിൽസിച്ചില്ലെങ്കിൽ കേൾവിക്കുറവിലേക്കു നയിക്കും. താഴെ പറയുന്ന എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഇ.എൻ.ടി ഡോക്ടറെ ഉടനെ കാണുക.



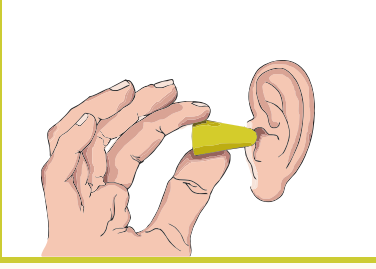
ചെവി വേദന, ചെവി ഒലിപ്പ്  
ചെവി ചൊറിച്ചിൽ, ചെവി മുളിച്ച

ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കുക ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കുക വഴി തലയ്ക്കു ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം. തലയ്ക്കു ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന മുറിവുകൾ ക്രമേണ കേൾവിക്കുറവിലേക്കു ഉയിച്ചേക്കാവുന്നതിനാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.



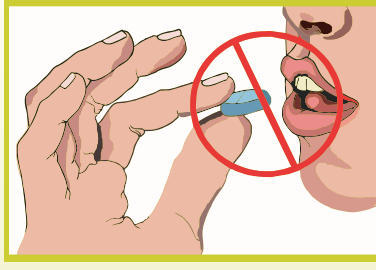
**ചരബ്ദമലിനീകരണം ഉള്ളിടത്തു നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുക.**

ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം തുടർച്ചയായി കേൾക്കുന്നത് കേൾവിക്കുറവിലേക്കു ഉയിച്ചേക്കാം. വെടിയൊച്ച, പടക്കം പൊട്ടിക്കൽ, ഉച്ചത്തിലുള്ള പാട്ട്, ഫാക്ടറിയിൽ നിന്നുള്ള ശബ്ദം, പ്രിന്റിങ്ങ് വർക്ക്, റോഡു പണി തുടങ്ങിയ ശബ്ദമലിനീകരണം ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ അധികനേരം ചിലവഴിക്കാതിരിക്കുക അഥവാ ചെവി മുടികൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഇതിനായി ഒരു ഓഡിയോളോജിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.



**നിർദ്ദേശം ഇല്ലാതെയുള്ള മരുന്നു കഴിക്കൽ**

ചില മരുന്നുകൾ കേൾവിക്കുറവിനു കാരണമായേക്കാം. ഇവ അധികകാലം ഉപയോഗിക്കുന്നതു കേൾവിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. നിങ്ങളുടെ കേൾവിശക്തി കുറയുന്നു എന്നു കണ്ടാൽ പ്രസ്തുത മരുന്നുകളുടെ തിവ്രത കുറക്കാൻ അവശ്യപ്പെടുകയോ മററു മരുന്നുകൾ തേടുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.



**രക്തബന്ധത്തിലുള്ള വിവാഹം നിരുൽസാഹസ്യപ്പെടുത്തുക**

രക്തബന്ധത്തിലുള്ള വിവാഹം ജന്മനാ ഉള്ള കേൾവിക്കുറവിന്റെ സധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

**പ്രസവ സമയത്തു ആരോഗ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുക**

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അമ്മയ്ക്കുണ്ടാവുന്ന അഞ്ചാം പനി, മുണ്ടി നീര്, ഗുഹ്യ രോഗം, വസൂരി തുടങ്ങിയ പകർച്ച വ്യാധികൾ കൂട്ടിയുടെ കേൾവിയെ ബാധിക്കും. എക്സനെ/റേഡിയേഷൻ, മരുന്നുപയോഗം, വീഴ്ച, മുറിവുകൾ തുടങ്ങിയവയും കൂട്ടിയുടെ കേൾവിയെ ബാധിക്കാം. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ അമ്മ ഇടക്കിടെ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതും, നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്. അർ എച്ചു ഘടകങ്ങളുടെ സമാനതക്കുറവും കേൾവിക്കുറവിനു കാരണമാകാം. ഉദ: അമ്മയുടെ രക്ത ഗ്രൂപ്പ് അർ എച്ചു പോസിറ്റീവ് ആയപ്പോൾ അർ എച്ചു നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.



**ചെവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങൾ**

കുട്ടിയെ പാലുട്ടുമ്പോൾ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ ചരിച്ചു കിടത്തുക. ഇല്ലെങ്കിൽ വായ മുഖേന ചെവിയിലേക്കു പാലു കടക്കുന്നതിനും, അങ്ങനെ ചെവിയുടെ അസുഖങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. ചുടുള്ള എണ്ണയോ മററു ദ്രാവകങ്ങളോ ചെവിയിൽ ഒഴിക്കാതിരിക്കുക. ഉീന്തുമ്പോൾ ചെവി മുടികൾ ഉപയോഗിക്കുക. സാധാരണ തുമ്മുക അല്ലെങ്കിൽ അമിത സമ്മർദ്ദം മൂലം കഫം ചെവികളുള്ളിൽ കടക്കുകയും അങ്ങനെ കേൾവി പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകും.



**പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൊടുക്കുക**

അഞ്ചാം പനി, മുണ്ടി നീര്, വസൂരി, വൈറൽ പനി, തലച്ചോറിലെ അണുബാധ തുടങ്ങിയവ കേൾവിക്കുറവിനു കാരണമാകാം. അതിനാൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ തക്ക സമയത്തു തന്നെ നൽകണം. ചെവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംശയങ്ങൾക്കും നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കും ഓഡിയോളോജിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

