6. NIHLൻറെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
അമിതമായ ശബ്ദം കേട്ടയുടനെ ഉണ്ടാകുന്ന കേൾവികുറവ്, ചെവിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മണിയടി ശബ്ദം എന്നിവ തീവ്രമായ ശബ്ദം കേൾക്കാനിടവരുന്നതിൻറെ പ്രതികൂല ഫലങ്ങളാണ്.

7. ശബ്ദകോലാഹലത്തിൻറെ മറ്റു പ്രതികൂല ഫലങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ	മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ
ഹൃദയമിടിപ്പിൽ വ്യത്യാസം/ രക്തസമ്മർദ്ദം വർധിക്കുക, ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ.	ഉത്കണ്ഠ
ദഹനപ്രക്രിയയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ	മുൻകോപം

അമിതമായ ശബ്ദം ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കുകയും, ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനാകാതെ വരികയും, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലുള്ള കഴിവ് കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

8.NIHL പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കാൻ കഴിയുമോ?
തീവ്രമായ ശബ്ദം കുറച്ചു സമയത്തേക്കു മാത്രമാണ് കേൾക്കുന്നതെങ്കിൽ NIHL ആരംഭത്തിൽ താത്ക്കാലികമായിരിക്കും. എന്നാൽ അമിതമായ ശബ്ദം ദീർഘ നേരത്തേയ്ക്ക് കേട്ടുകൊണ്ടേ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ കേൾവിക്കുറവ് എന്നന്നേയ്ക്കുമായി നിലനിൽക്കുകയോ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കാൻ കഴിയാത്തതായി തീരുകയോ ചെയ്യും.

9.ദീർഘനേരം സംഗീതം ആസ്വദിക്കുന്നതും കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാക്കുമോ?
സംഗീതം വളരെ ഉച്ചത്തിലും ദീർഘനേരത്തേക്കും ആണെങ്കിൽ കേൾവി കുറവ് ഉണ്ടാകും . വോളിയം മൊത്തം വോളിയത്തിന്റെ 1/3 ൽ സൂഷിക്കുനതതാണു ഉത്തമം. ഉച്ചത്തിൽ ഹെഡ്ഫോണുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സംഗീതം കേൾക്കുന്നത് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

10.NIHL തടയാനാകുമോ?
NIHL പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഭാഗ്യവശാൽ ഇത് തടയാനാകും. ഇതിനായി വ്യക്തികൾ അമിത ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കാനിടവരാതെ ഇരിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ അനുസരിക്കണം. കേൾവി സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്.

- സാധ്യമെങ്കിൽ ശബ്ദം അതിൻറെ ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ കുറയ്ക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, മീഡിയ പ്ലേയറിൻറെ ഒച്ച കുറയ്ക്കുക, മഫ്ലറുകളുള്ള യന്ത്രോപകരണങ്ങൾ വാങ്ങുക, യന്ത്രോപകരണങ്ങളെ ശരിയായി സംരക്ഷിക്കുക, യന്ത്രങ്ങളിൽ ശരിയായി എണ്ണയിടുക.
- ഇയർ പ്ലഗ്ഗുകൾ, ഇയർമഫുകൾ തുടങ്ങിയ കേൾവി സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ (എച്ച്പിഡികൾ) ഉപയോഗിച്ച് ചെവി സംസാരക്ഷിക്കുക. ഇത് ചെവി കല്ലിൽ എത്തുന്ന ശബ്ദത്തിൻറെ തീവ്രത ലഘൂകരിക്കും

- കേൾവി ശക്തി കൃത്യമായി ഇടവേളകളിൽ പരിശോധിക്കുക.

കേൾവി പരിശോധനകൾക്കും കേൾവി സംരക്ഷണ ഉപദേശത്തിനുമായി ഞാൻ ആരെയാണ് കാണേണ്ടത്?
ഉത്തരം : ഒരു ശ്രവണ രോഗവിദഗ്ദ്ധനെ (ഓഡിയോളോജിസ്റ്) കാണുക.

ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് പി.ഓ.സി.ഡി
ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്
മാനസഗംഗോത്രി, മൈസൂർ – 570006
ഫോൺ നമ്പർ: 0821-2502575/2502703/2502000
ഇമെയിൽ –director@aiishmysore.in
വെബ്സൈറ്റ്: aiishmysore.in
പ്രവർത്തി ദിവസങ്ങൾ :തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ(9AM-5.30PM)
(കേന്ദ്രസർക്കാർ അവധി ദിവസങ്ങൾ ഒഴികെ)

ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്
നൈമിഷം ക്യാമ്പസ്, മാനസഗംഗോത്രി, മൈസൂർ

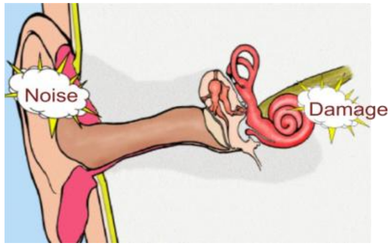
അമിതമായ ശബ്ദത്താലുണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവിനെക്കുറിച്ച് (Noise Inducted Hearing Loss) പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് പി.ഓ.സി.ഡി
ഓൾ ഇന്ത്യാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്പീച്ച് ആൻഡ് ഹിയറിംഗ്
മാനസഗംഗോത്രി, മൈസൂർ – 570006
ഫോൺ നമ്പർ: 0821-2502575/2502703/2502000
ഇമെയിൽ –director@aiishmysore.in
വെബ്സൈറ്റ്: aiishmysore.in
പ്രവർത്തി ദിവസങ്ങൾ :തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ(9AM-5.30PM)
(കേന്ദ്രസർക്കാർ അവധി ദിവസങ്ങൾ ഒഴികെ)

അമിതമായ ശബ്ദത്താലുണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവിനെക്കുറിച്ച് പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുമുണ്ടോ? അമിതശബ്ദത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവിനെക്കുറിച്ച് നിരന്തരമുന്നയിക്കുന്ന ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ ഇതാ:

നാമെല്ലാം പരിസരത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ശബ്ദഘോഷങ്ങൾ നിരന്തരം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ്. ടെലിവിഷൻ, റേഡിയോ, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ, ട്രാഫിക് തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ അവയിൽ ചിലതാണ്. ഇവയിൽ വളരെ ഉച്ചത്തിലുള്ളതോ ഉച്ചത്തിലും നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതുമായതോ ആയ അപകടകരമായ ശബ്ദങ്ങൾ ചെവിയുടെ സൂക്ഷ്മ ഭാഗങ്ങൾക്ക് ഹാനിവരുത്തി അമിത ശബ്ദത്താലുണ്ടാകുന്ന കേൾവി കുറവ് (NIHL) വരുത്തിയേക്കാം.



1.എന്താണ് അമിത ശബ്ദത്താലുണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവ്?
ജോലിസ്ഥലം (വ്യവസായശാലകൾ, കെട്ടിട നിർമാണ സ്ഥലങ്ങൾ), ഡിസ്കോ ക്ലബ്ബുകൾ, വാദ്യമേളം, ഉച്ചത്തിലുള്ള സംഗീതം, ട്രാഫിക് ഇവയുമായെല്ലാം ബന്ധപ്പെട്ട് ചെവിക്കുണ്ടാകുന്ന ഹാനിയാണ് NIHL (അമിത ശബ്ദത്താലുണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവ്).

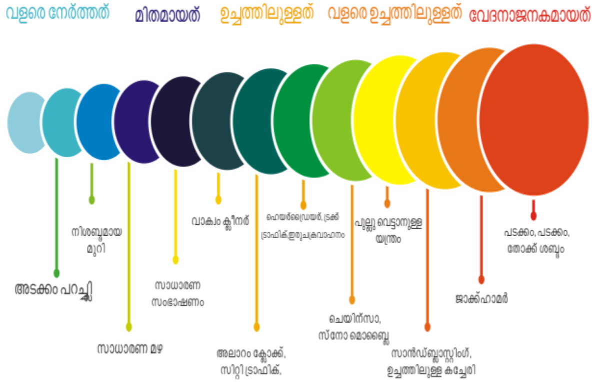
2. NIHL ആരെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്?
കുട്ടികളുൾപ്പെടെ, എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും എൻഐഎച്ച്എൽ വന്നേയ്ക്കാം. ഇത് ശബ്ദത്തിനോടുള്ള ചെവിയുടെ സംവേദനക്ഷമതയെ (സെൻസിറ്റിവിറ്റി) ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

3. എല്ലാത്തരം ശബ്ദങ്ങളും അപകടകരമാണോ?

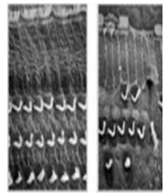
അല്ല. ഒരു പ്രത്യേക പരിധിയിൽ കവിഞ്ഞ തീവ്രതയും, ദൈർഘ്യവുമുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ മാത്രമേ അപകടകരമാവുകയുള്ളു. തീവ്രതയും ദൈർഘ്യവും കൂടുന്നതനുസരിച്ച് ഹാനിയും കൂടുന്നു.

85 ഡെസിബെലിനു മുകളിലുള്ള നിരന്തരമായ ശബ്ദം 8 മണിക്കൂറോ അതിലധികമോ ദീർഘകാലത്തേക്കോ തുടർച്ചയായി കേൾക്കാനിടയായാൽ കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടായേക്കാം. ശബ്ദതീവ്രത കൂടുന്നതനുസരിച്ച് ഹാനി വേഗത്തിലാകും.

ശ്രദ്ധിക്കൂ: ശബ്ദത്തിൻറെ തീവ്രത അളക്കാനുള്ള യൂണിറ്റാണ് ഡെസിബെൽ (dB). മനുഷ്യന്റെ ചെവിക്കു കേൾക്കാൻ കഴിയുന്നതിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ശബ്ദം 0 dBയും സാധാരണ സംഭാഷണ നിരക്ക് 60 dBയും ആണ്. എന്നാൽ പടക്കം പൊട്ടുപോഴുണ്ടാകുന്ന ശബ്ദവും, വിമാനത്തിൽ നിന്നുള്ള ശബ്ദവും 140 dB വരെ എത്തും. സാധാരണ ശബ്ദ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന ശബ്ദത്തിൻറെ തോത് താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.



4.ശബ്ദംകൊണ്ട് കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്ങനെ?
ശബ്ദത്തിന് പ്രതികരിക്കുന്ന ആന്തരിക ചെവിയിലുണ്ടാകുന്ന കോക്ലിയയിലെ വളരെ നേർത്ത കോശങ്ങൾ തുടർച്ചയായ ശബ്ദത്താൽ നശിക്കുകയും കേൾവിക്കുറവിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. കോശങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ഈ മാറ്റം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്.



5. ഏതുതരം ശബ്ദങ്ങളാണ് NIHL ന് കാരണമാകുന്നത്?

വളരെ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം (വെടി ശബ്ദം, സ്ഫോടനം തുടങ്ങിയവ), പെട്ടെന്ന് കേൾക്കാനിടവരുന്നത് കേൾവി കുറവിന് കാരണം ആകാം, ഇതിനെ ശ്രവണാഘാതം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഫാക്ടറിയിൽ ജോലി ചെയുന്ന ആൾകാർ തുടർച്ചയായ മെഷീനിൽ നിന്ന് ഉള്ള ശബ്ദം കേൾക്കാൻ ഇടവരുന്നതും കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകും. ഫാക്ടറിയിൽ ജോലി ചെയുന്ന ആൾക്കാർക്കു മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ ആണ്.