

“أضرارها خطيرة”.. هكذا تحمي أذنك من سماعات الرأس

29 أكتوبر، 2024



رغم أنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة معظم الناس في الوقت الحاضر ، إلا أن خبراء الصحة لهم رأي آخر بشأن سماعات الرأس ومدى تأثيرها على صحة الأذن.

فيؤكد الخبراء أن الاستخدام الخاطئ لها يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية قد تصل في مرحلة ما إلى فقدان السمع كلياً .

يُعد الاستماع إلى الصوت العالي باستمرار عبر السماعات مسبباً رئيسياً لتلف الخلايا الحساسة داخل الأذن، ما قد يؤدي إلى فقدان السمع بشكل تدريجي.

وقد تشعر أيضاً بطنين مستمر نتيجة التعرض للضوضاء المرتفعة، كما أن السماعات يمكن أن تتسبب في احتباس الشمع والرطوبة، ما يزيد من خطر الالتهابات.

وبهذا الصدد، ينصح الخبراء بانتهاج خطوات فعالة لحماية أذنك تتطلب استخدام السماعات بذكاء كالتالي:

ضبط مستوى صوت

عليك التأكد من أن مستوى الصوت مريح، بحيث لا يتجاوز 60% من الحد الأقصى، ما يتيح لك سماع الأصوات المحيطة.

تجنب الاستخدام الطويل

خذ فترات راحة منتظمة بعد استخدام السماعات لمدة ساعة، فهذا يقلل من الضغط على الأذن.

استخدم سماعات عالية الجودة

السماعات الجيدة توفر عزلاً صوتياً، ما يقلل من الحاجة إلى رفع الصوت.

عدم وضع السماعات أثناء النوم

ثبت أن استخدام السماعات أثناء النوم قد يزيد من خطر إصابة الأذن بالتهابات.

إرشادات خاصة للأطفال

وللحفاظ على سمع الأطفال، من الأفضل تحديد وقت استخدامهم للسماعات بمعدل قصير ومراقبة مستوى الصوت، وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة الأخرى يُعدّ خياراً مثالياً.

ويؤكد خبراء الصحة أن اتباع هذه الإرشادات سيُسهم في حماية سمعك وصحة أذنيك على المدى البعيد.