



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันจันทร์ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ.2565 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,438,974.-



ปลดล็อก 'เสียงรบกวน' คืนความสุขการได้ยิน

★เดลินิวส์★
วาไรตี้

การได้ยินมีความสำคัญต่อการสื่อสาร ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หากการได้ยินเป็นอุปสรรคได้ขุ่นลั่นน้อยลง หรือเป็นไปอย่างยากลำบาก นอกจากส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การทำงาน ยังมีผลต่ออารมณ์ สภาพจิตใจ...

เสียงมีผลต่อการรับรู้ มากด้วยเรื่องน่ารู้หลายมิติ ผศ.พญ. จรุงจิต ไกรวัฒน์พงศ์ อาจารย์แพทย์ประจำสาขาวิชาโสต คอ นสิก ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ความสำคัญเสียงและการได้ยิน ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพปลดล็อกเสียงรบกวนที่เป็นอุปสรรคว่า ความสำคัญของการได้ยิน โดยหลัก ๆ นอกจากได้ยินเพื่อที่จะรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งสามารถจะสร้างความสุข ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ต่อมาเพื่อความปลอดภัย โดยถ้ามีเสียงอะไรก็ตามที่มีอันตราย ทำให้เราได้รับรู้ ต้องหลีกเลี่ยง เพื่อความปลอดภัย อีกทั้งเพื่อสุขภาพจิตที่ดี โดยกรณีนี้หากเราได้ฟังเสียงเพลง ฟังเสียงที่ชื่นชอบ อีกส่วนสำคัญคือ การได้ยินจะช่วย ลดความเสี่ยงการ

เป็นโรคสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุได้ โดยมีงานวิจัยพบว่าคนที่สูญเสียการได้ยิน สมองส่วนที่รับรู้การได้ยินจะไม่ถูกกระตุ้น โดยถ้ามีหูเสื่อมจะมีสมองเสื่อมได้ประมาณ 30 ถึง 40 เปอร์เซ็นต์ เป็นต้น

“จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก ปี 2019 ประชากรทั้งโลกประมาณห้าเปอร์เซ็นต์มีปัญหาการได้ยิน โดยประมาณหนึ่งในสามคนของผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะมีปัญหาการได้ยิน ส่วนประเทศไทยมีข้อมูลโดยประมาณ 12-13 เปอร์เซ็นต์มีปัญหาการได้ยินผิดปกติ”

อาจารย์แพทย์ประจำสาขาวิชาโสต คอ นสิก ผศ.พญ. จรุงจิต อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า อุปสรรคการได้ยินเสียงอาจแบ่งได้เป็น การได้ยินลดลง กับ เสียงรบกวนในหู โดยถ้าการได้ยินลดลงจะทำให้มีภาวะไม่พึงประสงค์หลายประการ ทั้ง ปัญหาการสื่อสาร สนทนากันไม่รู้เรื่อง อาจทำให้หงุดหงิด โดยอาจต้องตะโกนซึ่งอาจดูเหมือนเป็นการตะคอก เกิดความเข้าใจผิด เกิดการทะเลาะกันได้ เป็นต้น

ส่วนกลุ่มของเสียงรบกวน อาจทำให้นอนไม่หลับ เสียงรบกวน และหากถ้ามีความดังขึ้นเรื่อย ๆ อาจสร้างความหงุดหงิด รบกวนจิตใจ บั่นทอนสุขภาพ ทั้งนี้ส่วนใหญ่คนที่เริ่มมีอาการได้ยินลดลง มีเสียงรบกวนในหู จะเข้ามาตรวจที่โรงพยาบาล โดยแพทย์จะตรวจความผิดปกติทั้งหูชั้นนอก หูชั้นกลาง และหูชั้นใน ฯลฯ

“หากพบความผิดปกติจากหูชั้นนอก ไม่ว่าจะเป็นหูตึงหรือปัญหาจากหูชั้นกลาง จะทำการรักษาและส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้น ส่วนหูชั้นกลางปัญหาที่พบบ่อยคือ เยื่อแก้วหูทะลุ ปัญหาหูอักเสบ ปัญหาเสียงรบกวน ส่วนหูชั้นในที่พบบ่อยมี ประสาทหูเสื่อม ซึ่งการ



เสื่อมคือการทำงานลดลง ได้ยินลดลง ได้ยินเสียงเบาลง หรืออาจเป็นเสียงรบกวน ก็เป็นไปได้”

การตรวจเช็คประสาทหูเสื่อมหรือไม่เสื่อมจะต้องตรวจการได้ยิน โดยตรวจที่โรงพยาบาล เครื่องจะวัดระดับการได้ยินเสียงที่เบาที่สุดว่าอยู่ในระดับใด จะมีเกณฑ์วัดผล และหลังจากตรวจการได้ยิน และพบว่ามาจากเส้นประสาทหูเสื่อมจะพยายามฟื้นฟู ส่วนใหญ่จะใช้เป็นกลุ่มเครื่องช่วยฟัง เพราะหากเป็นเส้นประสาทหูเสื่อมโอกาสจะฟื้นกลับมาอาจเป็นไปได้ยาก การใส่เครื่องช่วยฟังจะช่วย

ให้มีโอกาสการได้ยินกลับมาดีขึ้น และอีกวิธีคือการผ่าตัด ฟังประสาทหูเทียม ช่วยการได้ยินดีขึ้น เป็นต้น

ส่วนการสังเกตการได้ยินด้วยตนเอง ผศ.พญ.จุรจิต ให้คำแนะนำ ให้หลักสังเกตว่า เบื้องต้นอาจสังเกตจากการสนทนากับผู้อื่น ถ้าไม่ค่อยได้ยิน ขอให้พูดซ้ำๆ พูดซ้ำอีกครั้ง หรือพูดแล้วไม่ค่อยได้ยินเสียง จับใจความไม่ค่อยได้ หรือพูดเสียงดังมากขึ้น เพราะไม่ได้ยินเสียงตนเองจึงต้องพูดให้ดัง หรืออีกส่วนหนึ่งอาจสังเกตจากคนใกล้ชิดจากญาติพี่น้อง หากทักถามว่าทำไมพูดดังจัง ก็อาจนำมาเป็นหลัก

ส่วนถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการ
ไต่ถาม ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีเสียง
ดังนานต่อเนื่อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่
ทำให้ประสิทธิภาพการไต่ถามเสียงลดลง
อาจารย์แพทย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ
นาสิก ผศ.พญ.จุรจิต ให้ความรู้ที่ท้ายเพิ่ม
อีกว่า ในกลุ่ม ผู้สูงอายุ มักตรวจพบเส้น

**“ได้ยินไม่เป็นปกติ
ไม่ว่าวัยใดไม่ควรวางใจ”**

บางคนอาจสงสัยกันว่า **เริ่มมีเสียงรบกวนในหู** อาจเป็นเสียงร่ำ เสียงวี้ หรือฟูเป็นจังหวะ ๆ เสียงที่ได้ยินจะหายไป จะได้ยินต่อเนื่อง ฯลฯ ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง โดยมีความสัมพันธ์กับประสาทหูค่อนข้างชัดเจน ทั้งนี้ถ้าเริ่มเกิดเสียงรบกวนในหู หากได้รับการตรวจการได้ยิน มักพบว่ามีประสาทหูเสื่อมร่วมด้วย และมักมีประวัติว่าเคยสัมผัสเสียงดังมาก่อน เช่น อาจทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร อยู่ในที่ที่มีเสียงดังนาน ส่วนการสัมผัสเสียงดังเพียงชั่วคราว ปัญหาเสียงในหูสามารถหายได้ แต่หากเป็นการสัมผัสเสียงดังมาก ๆ ต่อเนื่อง เป็นระยะเวลายาวนานเกินไป บางทีเส้นประสาทเสื่อมแล้วก็ไม่อาจฟื้นฟูกลับคืนได้



ประสาทหูเสื่อม หูตึง ทำให้มีปัญหาการสื่อสาร การได้ยินลดลง ส่วนจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่มีความเสื่อมไปตามวัย การได้ยินจะถดถอยลง ส่วนจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้า แต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน แต่โดยทั่วไปจะไม่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จะค่อย ๆ เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง

“ถ้าสังเกตจากการปรับเปลี่ยนที่วัดจากเดิมถ้าผู้สูงอายุเคยฟังเสียงอยู่ที่ 20-25 จะปรับไปเป็น 28-30 ภายในระยะเวลาหกเดือนหรือหนึ่งปี แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น การได้ยินไม่เป็นปกติ ลดลง ไม่ว่าจะเป็นวัยใด ไม่ควรวางใจ ควรพบแพทย์ เพื่อเข้าถึงการรักษานับแต่เบื้องต้น”

จากที่กล่าวมาเป็นอวัยวะสำคัญ เป็นอวัยวะที่มีความพิเศษ การถนอมรักษาประสาทหูเพื่อไม่ให้เสื่อมถอยเร็ว ควรหลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลีกเลี่ยงเสียงดังนาน ๆ โดยถ้าต้องสัมผัสเสียงดังควรลดระยะเวลาสัมผัส แต่ถ้ามีความจำเป็นหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างเช่นถ้าเป็นอาชีพ หรือมีความจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่นั้นจริง ๆ หากต้องสัมผัสเสียงดังให้ป้องกัน เช่น อุดหู หรือใช้เครื่องป้องกัน ดูแลตนเอง นอกจากจะไม่เกิดปัญหากับการได้ยิน ไม่รบกวนจิตใจ...

ยังดีต่อสุขภาพ สร้างความสุขการดำเนินชีวิต.

● พงษ์พรรณ บุญเลิศ ●