

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ BİLDİRİYOR:

DÜNYADA 1,1 MİLYAR KİŞİ İŞİTME KAYBI RİSKİ ile KARŞI KARŞIYA¹

Dünyada 1,1 milyar adolesan (ergen) ve genç erişkinler kişisel koruyucuları güvenli bir biçimde kullanmadıkları için, gürültülü ortamlarda bulundukları için işitme kaybı riski ile karşı karşıyadırlar. İşitme kaybı olduğunda fiziksel ve mental (zihinsel) sağlık bozulur, eğitim ve çalışma yaşamı kesintiye uğrar. Gürültü, önemli ortam kirleticiler arasında yer almaktadır.²

Bilimsel kanıtlar orta ve yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde yaşayan 12-35 yaş arasındaki her iki kişiden biri kişisel işitsel cihazları (audio devices) doğru/uygun kullanmadıkları için güvenli olmayan düzeylerde sese, her 10 kişiden 4'ü de eğlence, vb. mekanlarda gürültüye maruz kalmaktadırlar. Gürültü açısından güvenli olmayan sınır denildiğinde, sekiz saat 85 desibel (dB) gürültüden etkilenim ya da 15 dakika süre ile 100 dB etkilenimden söz edilebilir.¹ Sese kulak, kulak kepçesi tarafından duyulan yüksekliğine sesin şiddeti denir ve birimi dB'dir.² Dünya Sağlık Örgütü tarafından gece gürültüsünün 40dB'nin altında olması önerilmektedir.¹ Bu sınır özellikle çocuklar ve yaşlılar açısından koruyucudur.³

Önleme için öneriler

Temel yaklaşım kaynakta, etkilenende ve çevresel düzeyde önleme çalışmaları şeklinde olmalıdır.² Ek olarak, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da pratik öneriler aşağıda sunulmuştur:¹

1. Riskin önlenmesi için Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından işyerlerinde 8 saat için maksimum 85 dB etkilenim sınırının üzerine çıkılmamalıdır. On beş dakikadan fazla sürede 100 dB düzeyindeki ses etkilenimi risk olarak belirtilmektedir.
2. Özellikle adolesanlar ve genç erişkinler kulaklık kullanarak, müzik, vb. dinlerken düşük seste dinlemeyi tercih ederek kendilerini koruyabilirler.
3. Kulaklık, vb. araçlarla da olsa müzik, vb. dinlemeye kısa süreli aralar verilebilir (örneğin bir saatten daha kısa süreler içinde ara verilebilir).
4. Düzenli aralıklarla işitme kaybı açısından muayene önerilmektedir.
5. Kamusal otoritenin de yasal düzenlemeler, düzenlemelerin uygulanması ve toplumun işitme kaybı ile ilgili farkındalığının artırılması konusunda sorumlulukları bulunmaktadır.
6. Özellikle çocuklar ve gençlerde doğru davranışı yaygınlaştırmak için anne-babaların, öğretmenlerin, hekimlerin rolleri bulunmaktadır.

¹ 1.1 billion people at risk of hearing loss. [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/ear-care/en/>. Erişim:2.3.2015.

² Güler Ç, Acar-Vaizoglu S. Gürültü. Halk Sağlığında Temel Bilgiler Kitabında (Güler Ç, Akın L). Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 2012, pp 860-75.

³ WHO recommends setting night noise limits at 40 decibels. [Internet] http://ec.europa.eu/environment/integration/research/newsalert/pdf/202na3_en.pdf. Erişim:2.3.2015.