Terlalu lama terdedah pada bunyi kuat jejas pendengaran

ELAK HILANG PENDENGARAN: Dr Gan Eng Cern yang memeriksa telinga salah seorang pesakit menasihatkan para pengguna alat pemain muzik peribadi agar tidak terlalu terdedah kepada alat sedemikian. – Foto-foto M.O. SALLEH

PASTIKAN SELAMAT: Cik Joyce Lim berkata para pengguna fon telinga atau fon kepala perlu pastikan kekuatan bunyi alat-alat tersebut tidak terlalu tinggi sehingga merosakkan pendengaran.

MENGGUNAKAN alat *ear* atau *headphone* lumrah dan sering dilihat di mana-mana sahaja.

Namun mereka yang menggunakan alat-alat tersebut perlu berwaspada.

Sebabnya tempoh pendedahan kepada bunyi yang kuat boleh mencapai tahap yang akan merosakkan organ pendengaran.

Menurut Kaunselor Kanan Tinnitus di Jabatan Otolaringologi di Hospital Besar Changi (CGH), Cik Joyce Lim, beliau sendiri telah berjumpa dengan beberapa pesakit yang menghidap masalah pendengaran atas sebab terlalu kerap menyumbat alat *earphone* di telinga.

"Beliau seorang belia berusia dalam lingkungan 20-an tahun dan telah menggunakan alat tersebut sejak di sekolah menengah.

"Malah beliau mengaku sering membesarkan suara alat pemain muzik peribadinya.

"Akibatnya baru-baru ini, beliau datang berjumpa saya kerana lama-kelamaan beliau berasa pendengarannya kurang jelas," katanya.

Cik Lim berkata pesakit itu yang kini sedang menjalani Perkhidmatan Negara (NS) enggan menjalani sebarang rawatan susulan dan enggan memakai alat pendengaran, tapi masih berharap masalah dapat pulih secara semula jadi.

> "Beliau seorang belia berusia dalam lingkungan 20-an tahun dan telah menggunakan alat tersebut sejak di sekolah menengah. Malah beliau mengaku sering membesarkan suara alat pemain muzik peribadinya. Akibatnya baru-baru ini, beliau datang berjumpa saya kerana lama-kelamaan beliau berasa pendengarannya kurang jelas."
>
> **– Kaunselor Kanan Tinnitus di Jabatan Otolaringologi di Hospital Besar Changi (CGH), Cik Joyce Lim.**

Pemeriksaan menunjukkan yang beliau itu menghadapi masalah pendengaran yang tidak dapat dipulihkan, tambahnya.

Konsultan Bersekutu di Jabatan Telinga, Hidung dan Tekak (ENT) Hospital Besar Changi (CGH), Dr Gan Eng Cern, pula berkata bahawa kajian menunjukkan kebanyakan alat pemain muzik yang dijual di pasaran mampu menghasilkan bunyi nyaring yang boleh merosakkan pendengaran – sekiranya seseorang terdedah kepada bunyi yang keluar daripada alat-alat tersebut dalam tempoh kurang 15 minit sahaja setiap hari.

"Lebih nyaring bunyi itu, lebih singkat tempoh pendedahannya sebelum organ pendengaran mula rosak buat selamanya," kata Dr Gan.

Kaitan antara nyaringnya bunyi dengan tempoh pendedahan yang dibenarkan sebelum pendengaran jadi rosak juga tidak sejajar.

Sebagai contoh, pendedahan kepada bunyi trafik yang sesak, peralatan rumah yang bising atau pemain alat muzik sepatutnya dihadkan kepada tempoh kurang lapan jam sehari.

Bagi bunyi yang keluar daripada hon kereta yang berada dalam jarak lima meter atau kereta api yang laju, pendedahan hariannya dihadkan kepada hanya 15 minit sahaja. Jika tidak, hilang pendengaran yang tidak mampu dipulihkan boleh berlaku.

Mereka yang kerap menggunakan alat *ear* atau *headphone* dan berminat menguji tahap kenyaringan alat mendengar mereka itu dan kesannya ke atas pendengaran mereka boleh lungsuri laman Jabatan ENT CGH di www.cgh.com.sg.

Pada masa ini Cik Lim telah menghasilkan sebuah patung bersama sebuah institusi pengajian di mana tahap kenyaringan bunyi yang keluar daripada alat-alat mendengar itu dipantau.

"Dengan maklumat tersebut, kami dapat menawarkan bimbingan kepada pengguna alat pemain muzik peribadi mengenai tempoh penggunaan yang selamat bagi alat itu dan tahap pendedahan yang dibenarkan dalam sehari," tambah Dr Gan.

Banyak sebab akibatkan hilang pendengaran

SALAH satu punca utama yang menyebabkan masalah pendengaran ialah apabila ada halangan dalam saluran telinga atau di tengah telinga, sehingga menguranggkan pengaliran bunyi ke organ pendengaran.

Masalah hilang pendengaran ini diberi nama konduktif, kata Dr Gan Eng Cern, seorang Konsultan Bersekutu di Jabatan Telinga, Hidung dan Tekak CGH.

Sebab-sebabnya termasuk tahi telinga, kapas yang tersumbat dalam saluran telinga, jangkitan, cecair di tengah telinga dan lubang pada gegendang telinga.

Mujur dalam hal ini, pendengaran seseorang itu biasanya dapat dipulihkan apabila puncanya dirawat.

Satu lagi masalah pendengaran yang hilang berlaku apabila seseorang itu terdedah pada bunyi bising yang kuat dan organ semakin tua atau saraf pendengaran.

"Pendengaran yang hilang akibat punca ini tidak dapat dipulihkan memandangkan organ pendengaran yang rosak tidak boleh 'diperbaiki sendiri'," kata Dr Gan.

Hilang pendengaran akibat masalah yang diberi nama *sensorineural* ini berlaku apabila ada masalah dengan organ pendengaran atau saraf pendengaran.

Sementara itu trauma, kata Dr Gan, boleh menimbulkan kededua punca konduktif atau *sensorineural* – bergantung kepada bahagian telinga yang rosak.

Punca lain yang jarang berlaku ialah akibat tumbuhan, kulit yang tidak normal di tengah telinga (cholesteatoma), tulang pendengaran yang rosak, dan ubat yang menjejas pendengaran, tambah beliau.

Bagi mengelakkan masalah pendengaran beliau menasihatkan orang ramai agar tidak mengorek dan membersihkan telinga menggunakan sebarang objek ataupun kapas, "kerana itu boleh mengakibatkan kecederaan pada telinga".

"Anda tidak perlu mengorek untuk membersihkannya kerana telinga mampu melakukan proses pembersihan secara semula jadi," tambahnya sambil menasihatkan agar setiap individu mengurangkan daripada terdedah kepada bunyi bising.

Scanned by CamScanner