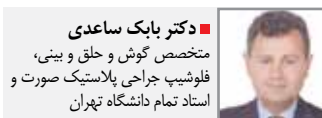


به مناسبت ۲۹ سپتامبر مصادف با ۸ مهر؛ روز جهانی ناشنویان

# صداهای بلند مهم‌ترین عامل افت شنوایی است



**کاهش شنوایی به دو گروه مهم انتقالی و حسی-عصبی تقسیم می‌شود که البته نوع مخلوط هر دو وضعیت نیز وجود دارد. گروه شایع‌ترین مواردی که زمینه‌ساز کاهش شنوایی در طول زندگی شود، سن است، مهم‌ترین عامل اجتناب‌پذیر کاهش شنوایی، مواجهه مستمر با صداهای بلند خواهد بود.**



**دکتر بابک ساعدی** متخصص گوش و حلق و بینی، فلوشیپ جراحی پلاستیک صورت و استاد تمام دانشگاه تهران

## پرهیز از صداهای بلند؛ مهم‌ترین عامل پیشگیری افت شنوایی

کاهش شنوایی به دو گروه مهم انتقالی و حسی-عصبی تقسیم می‌شود که البته نوع مخلوط هر دو وضعیت نیز وجود دارد. گروه شایع‌ترین مواردی که می‌تواند زمینه‌ساز کاهش شنوایی در طول زندگی شود، سن است، مهم‌ترین عامل اجتناب‌پذیر کاهش شنوایی، مواجهه مستمر با صداهای بلند خواهد بود. نمی‌توانیم روند افزایش طبیعی عمر و پیامدهای آن را متوقف کنیم اما پرهیز از صداهای بلند و درمان بیماری‌های ساده گوش در این زمینه را باید رعایت کنیم. به‌خاطر داشته‌باشیم، جرم ساده‌ای که درون گوش وجود دارد می‌تواند باعث کاهش شنوایی شود و معاینه دوره‌ای توسط متخصص گوش در تشخیص این مشکل ضروری به‌نظر می‌رسد.

## علل بروز کاهش شنوایی

گوش انسان از گوش خارجی، کانال گوش، پرده گوش، استخوانچه‌ها و گوش داخلی تشکیل شده‌است. اگر بخش‌های خارجی یعنی از لاله و کانال گوش تا پرده گوش دچار ناراحتی و بیماری شود، کاهش شنوایی اغلب

انتقالی است اما درگیری قسمت‌های داخلی گوش، موجب افت شنوایی حسی-عصبی خواهد بود. توجه به این نکته حائز اهمیت است که کاهش شنوایی حسی-عصبی معمولاً غیرقابل برگشت است و غالباً ناشی از آسیب به عصب گوش در اثر صداهای بلند، دارو، ضربه، عفونت گوش میانی و... بروز پیدا می‌کنند. لازم است ارتعاشات صدا داخل گوش تقویت شود و به گوش داخلی برسد تا صدا را در مغز درک کنیم. کاهش شنوایی انتقالی که در واقع در اجزای اتفاق می‌افتد که جنبه تقویت صدا را دارند، هیچ‌گاه در حد شنوایی حسی-عصبی شدید نیست.

هر کدام از این اجزا که دچار آسیب شود، با بروز مشکلاتی در شنوایی همراه خواهد بود. شایع‌ترین عامل زمینه‌ای در این نوع کاهش شنوایی، وجود جرم زیاد در گوش است. البته عفونت‌های حاد یا مزمن گوش و پارگی پرده گوش ناشی از ضربه و... را نیز نباید فراموش کرد.

در زمینه کاهش شنوایی حسی-عصبی باید به افزایش سن و مواجهه مستمر با صداهای بلند به دلایل شغلی یا گوش دادن به موسیقی و... به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز جدی اشاره کرد. البته داروها نیز بسیار اهمیت دارند زیرا بعضی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها به‌خصوص جنتامایسین و داروهای شیمی‌درمانی موجب کاهش شنوایی حسی‌عصبی می‌شوند که توجه به پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای رومی طلبد.

## علائم کاهش شنوایی

زمانی که سطح شنوایی به‌هرعلتی کاهش یابد؛ فرد با شکایات از عدم شنیدن مطلوب صداهای یا تغییر صداهای به‌متخصص گوش مراجعه می‌کند. معمولاً جهت صدا را به‌خصوص در محیط‌های شلوغ نمی‌تواند تشخیص دهد. تمرکز کافی روی صداهای ندارد و زمانی که مخاطب وی آرام صحبت کند، متوجه نمی‌شود.

❖ هنگام حضور در محیط‌های با صداهای بلند حتماً از وسایل محافظ گوش استفاده کنید. ❖ به‌طور دوره‌ای خصوصاً در سنین میانسال و سالمندی به متخصص گوش مراجعه کنید و ارزیابی شنوایی‌سنجی را انجام دهید تا کاهش شنوایی در حد خفیف به‌موقع تشخیص داده و درمان شود. ❖ نفریحاتی مانند جت‌اسکی، موتورسواری، شنیدن موسیقی با صدای بلند، شکار و... که گوش را در معرض صدای بلند قرار می‌دهد به حداقل ممکن برسانید. ❑

شدت صداهای با مدت مواجهه آنها براساس مضرری لگاریتمی محاسبه می‌شود، مثلاً اگر صدای با شدت ۹۰ دسی‌بل که ۸ ساعت قابل تحمل است به ۹۲ دسی‌بل افزایش یابد، مدت تحمل ۶ ساعت خواهد بود. رسیدن به ۹۵ دسی‌بل باعث تحمل ۴ ساعت می‌شود و با افزایش به ۱۰۰ دسی‌بل فقط ۲ ساعت قابل تحمل است.

## به‌خاطر داشته‌باشید

❖ برای محافظت از گوش‌ها باید تماس با صداهای بلند را محدود کنید.

یا لباسشویی را در زمان اوج کار در نظر بگیرید، سطح صدا ۷۵ دسی‌بل است و می‌تواند برای شنوایی آسیب‌زا باشد. زمانی که در اتومبیل پشت چراغ قرمز ایستاده‌اید و موتورسیکلی از کنار شما عبور می‌کند، سطح صدا ۹۵ دسی‌بل است. آژیر آمبولانس ۱۵۰ دسی‌بل قدرت دارد. پس باید بدانیم در زندگی روزمره همواره در معرض صداهای بلند قرار داریم.»

آنچه در مورد آسیب صداهای اهمیت دارد تنها شدت نیست، بلکه مدت مواجهه با صدا نیز کنار شدت آن مورد توجه است. نسبت

❖ احساس می‌کنند برای درک بهتر برنامه‌های تلویزیون، شدت صدا را بیشتر کنند. ❖ تمایلی به حضور کنار دیگران و جمع دوستان ندارد و سعی می‌کند از شرکت در گفت‌وگوها دوری کند.

## چه‌حد از صداهای شنوایی آسیب‌می‌رساند؟

آستانه شنوایی براساس معیاری موسوم به «دسی‌بل» سنجیده می‌شود. صدای بالاتر از ۷۰ دسی‌بل برای گوش و ساختار شنوایی آسیب‌زا خواهد بود. با یک مثال بهتر می‌توان این مساله را درک کرد: «اگر ماشین ظرفشویی

همسر و شریک زندگی خود را از بین افراد ناشنوا انتخاب کنند تا از لحاظ ارتباطی و فرهنگی زندگی راحت‌تری داشته باشند. تلویزیون هم که مهم‌ترین رسانه ارتباطی کشور است، تنها در حد بسیار کمی رابط یا فیلم‌های زیرنویسی شده دارد که جوابگوی نیاز جامعه ناشنوا نیست اما حضور رابط در برنامه‌های تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی، بر رفتار جامعه هم تأثیرات مثبتی خواهد داشت و دیدگاه‌ها را تغییر می‌دهد. شبکه‌های اجتماعی و وسایل ارتباطی جدید نیز واقعا به بهبود ارتباط بین ناشنواها و افراد شنوا کمک کرده و امید به زندگی و اعتماد به نفس این افراد را بالا برده‌اند. این ابزارهای ارتباطی، جای خالی رسانه‌ها، صدا و سیما و روزنامه‌ها را گرفته و خیلی از کمبودها و نیازهای آنها را جبران کرده است. متأسفانه شرکت‌های دولتی، غیردولتی و خصوصی شناخت و آگاهی کافی در رابطه با توانایی ناشنویان ندارند. در حالی که طبق کنوانسیون جهانی حمایت از حقوق معلولان و قانون جامع حمایت از حقوق معلولان که به تصویب مجلس هم رسیده است، دولت باید به اشتغال ناشنویان و معلولان در مراکز دولتی و غیردولتی کمک کند.

بسیار جای تأسف است که ناشنویان ایرانی میان سایر معلولان، گروهی هستند که بیشتر فراموش شده‌اند زیرا نه می‌توانند صدای خودشان را به گوش مسوولان کشور و جامعه برسانند و نه خیلی از مسوولان حوصله شنیدن مسائل و مشکلات آنها را دارند. نهادهای دولتی مانند سازمان بهزیستی که یکی از مهم‌ترین نهادهای کشور در ارتباط با ناشنویان است نیز متأسفانه با وجود تصویب لایحه «حمایت از حقوق معلولان» به دلیل عدم تأمین بودجه در اجرای قوانین این لایحه، توانایی تأمین نیازهای خدماتی و رفاهی ناشنویان را ندارد و ناشنویان با محدودیت شدید تأمین وسایل خدماتی و رفاهی و ارتباطی مواجه هستند. و این موضوع باعث نارضایتی شدید ناشنویان و کم‌شنویان است.

در سال ۱۳۹۵ فدراسیون جهانی ناشنویان به دلیل نرسیدن موارد مهم قطعنامه تجمع ناشنویان به نتیجه مطلوب، گزارش ویژه‌ای درباره وضعیت آموزش و امور رفاهی ناشنویان در ایران ارائه داد و آن را به کمیته کنوانسیون حمایت از حقوق معلولان در ژنو فرستاد. در نهایت این کمیته در خصوص ۴ ماده از ۶۸ ماده با دولت ایران مکاتبه کرد و خواستار این شد که تا سال ۲۰۲۰ میلادی مسائل

## روزی برای ارتباط بهتر با ناشنویان

این سازمان، ایجاد هماهنگی میان موسسات دولتی، غیردولتی و خیریه است. در برنامه این سازمان، پیشگیری، درمان، آموزش و همچنین تأمین اشتغال و رفاه ناشنویان، نیمه شنویان و کسانی که مشکل گویایی دارند، قرار دارد. این سازمان تلاش می‌کند شخصیت این افراد را پرورش دهد، آنان را با اجتماع سازگار کند و با به کار بردن روش‌های جدید، آنها را برای خدمات گوناگون آماده سازد.

برخلاف باور جامعه، ناشنویان از بهترین رانندگان هستند چون با حواس و تمرکز کامل و به کمک قوه بینایی قوی رانندگی می‌کنند و خوشبختانه در آمار تصادفات و تخلفات پلیس راهنمایی و رانندگی، اسمی از ناشنویان آورده نمی‌شود. سمعک و کاشت حلزون در ایران نیز بسیار گران است و زمان نوبت برای دریافت سمعک‌های بهزیستی هم طولانی است. هرچند سمعک‌های بهزیستی قیمت‌های ارزانی دارند، بی کیفیت هم هستند. کاشت حلزون مزایا و معایبی دارد و بهتر است که بیشتر روی گسترش آموزش زبان اشاره و امکانات مورد نیاز ناشنویان و کم‌شنویان سرمایه‌گذاری شود تا افراد بیشتری تحت پوشش قرار گیرند. کنوانسیون بین‌المللی حقوق معلولان، زبان اشاره را به عنوان اهرم ارتباطی ناشنویان به رسمیت ساخته است و فراگیری این زبان را حق بنیادی افراد ناشنوا می‌داند. نهادهای غیردولتی مثل کانون ناشنویان ایران و انجمن خانواده ناشنویان ایران، بزرگ‌ترین و قدیمی‌ترین مراکز هستند که هیات‌های مدیره آن هم از میان افراد ناشنوا انتخاب می‌شوند و افتخاری فعالیت می‌کنند اما متأسفانه اختیارات محدودی دارند و هیچ کمک و امکانات دولتی مربوط به مسائل ناشنویان در اختیار این دو موسسه نیست.

فدراسیون جهانی ناشنویان، رسالتش را ارتقای حقوق ناشنویان، حق استفاده از زبان اشاره، دسترسی به موقعیت‌های برابر و داشتن جایگاه اجتماعی در زندگی تعریف می‌کند. بیشتر افراد شنوا نمی‌دانند چطور با یک فرد ناشنوا ارتباط برقرار کنند و همین ناآگاهی و شناخت کافی، موجب تعامل دشوار آنها با ناشنویان می‌شود. ناشنویان و کم‌شنویان مانند افراد شنوا زندگی می‌کنند و هیچ تفاوتی باهم ندارند. فقط افراد ناشنوا ترجیح می‌دهند

هشتم مهر یا بیست‌ونهم سپتامبر، روز ارتقای فرهنگ ارتباط با ناشنویان، دانسته‌هایی از زبان اشاره و آگاهی سیاست‌مداران و یادآوری منزلت، دسترسی به زبان اشاره، حق تحصیل، کار و زندگی اجتماعی ناشنویان و درک دشواری‌های ارتباطی آنهاست. سخن گفتن، یکی از ویژگی‌های ممتاز بشری است. انسان از راه سخن گفتن با دیگر افراد جامعه رابطه برقرار می‌کند، می‌فهمد و می‌فهماند.

نخستین کسی که زبان اشاره را در ایران به وجود آورد، استاد، جبار باغچه‌بان (عسکرزاده) بود. باغچه‌بان، اولین فردی است که در ایران، آموزش شنیداری و دیداری را به دستگاه آموزش کشور وارد کرد و برای نخستین بار به فکر آموزش و تربیت کودکان ناشنوا افتاد. او ابتدا با مخالفت‌های شدید وزارت فرهنگ روبرو شد ولی با تلاش و پشتکار فراوان، در یک سال موفق شد به ۳ کودک ناشنوا، خواندن و نوشتن بیاموزد.

او نخستین دبستان ناشنویان را در چهارراه حسن‌آباد تهران، در خانه‌ای محقر تاسیس کرد. گفته شده زبان اشاره، از زمان بقراط حکیم برای ناشنویان مرسوم بوده است. مشکل ناشنواها برقراری ارتباط با دیگران نیست، بلکه مشکل آنها ارتباط با افراد شنواست.

افراد معلول، بزرگ‌ترین اقلیت اجتماعی جهان هستند و در این اقلیت اما ناشنویان در اکثریت هستند. حدود ۵ درصد جمعیت دنیا ناشنوا یا کم‌شنوا هستند که بیشترشان در کشورهای جهان سوم زندگی می‌کنند. توجه به این نعمت بزرگ الهی که یکی از راه‌های بسیار مهم آموختن و فهمیدن است، سپاس‌گزارى را پیش می‌آورد و تصور نبود آن کافی است تا به ارزش آن پی ببریم. از این رو، خدا در قرآن می‌فرماید: «بگو، اگر خداوند شنوایی و دیدگان شما را بگیرد و بر دل‌هایتان مهر بزند، کدام معبود آن را به شما پس می‌دهد؟»

شکرانه این نعمت، بهره‌گیری خداپسندانه و مسوولانه از آن است. چنان که در یکی از دعاها، خواسته بندگان از خداوند این است. «پروردگارا! ما را از گوش‌ها، چشم‌ها و نیروهایمان بهره‌مند گردان.» ناشنویان ناتوانی نیست بلکه یک تفاوت است. ناشنویان یک اقلیت زبانی و فرهنگی محسوب می‌شوند و این حق ناشنویان است که زبان اشاره را برای تفهیم و تعامل بیاموزند و به کار ببرند و گرنه فقدان رابطه مستقیم با محیط پیرامون، ارتباط اجتماعی آنها را مختل می‌کند.

سازمان بهزیستی ایران اعلام می‌کند ۱۴ درصد افراد دارای معلولیت کشور را ناشنویان تشکیل می‌دهند. سازمان رفاه ملی ناشنویان ایرانی، سازمانی وابسته به وزارت کار و امور اجتماعی است که در سال ۱۳۵۰ تاسیس شد. هدف از تشکیل



مربوط به این مواد حل و فصل شوند. به‌طور نمونه تأکید شده بود زبان اشاره فارسی به عنوان زبان رسمی به رسمیت شناخته شود، با همکاری انجمن‌های ناشنویان سازوکاری ایجاد شود که کیفیت خدمات ارتباطی بالا برود و فرصت‌هایی برای آموزش مداوم آنها فراهم باشد. همچنین از مقامات مسوول ایران خواستند وب‌سایت‌های دولتی و خصوصی که خدمات عمومی ارائه می‌دهند، در دسترس ناشنویان قرار بگیرد. فدراسیون جهانی ناشنویان همواره بر برابری، حقوق بشر و احترام به همه افراد، فارغ از رنگ و نژاد، ملیت، جنسیت، سن و سال و عواملی از این دست تأکید شده و در راه تحقق این امر گام برمی‌دارد. از اهداف تعریف شده فدراسیون جهانی ناشنویان برای برگزاری جشن‌های این روز می‌توان به ارتقای سطح دانش مردم عادی از مشکلات ناشنویان در سراسر جهان، انگیزه بخشی به ناشنویان برای یادگیری زبان اشاره به عنوان یک ضرورت، آماده‌سازی و تهیه بسترهای مناسب برای ناشنویان و حمایت از آنها برای دسترسی به حق تحصیل و فناوری‌های لازم و مدرن است.

## از زبان یک ناشنوا

### خدای مهربانم!

من بنده تو هستم، همان که به خواست و مصلحت تو، از یکی از حواس خود، حس شنوایی محروم است. بارالها! این بنده ناچیز، تو را به خاطر همه آنچه از نعمت‌ها که در اختیار او قرار داده‌ای و آنچه به مصلحت قرار نداده‌ای سپاس می‌گویم؛ چرا که تو قادر مطلق.

### پدر، مادرا!

من فرزند شما هستم، همان که از نعمت شنوایی محروم است. خوب، چه می‌شود کرد، خواست خدا بود که این‌طور باشم. شما فکر می‌کردید که دیگر نمی‌توانم زندگی کنم ولی دیدید که چگونه برپا ایستادم و با مشکلات جنگیدم. پس خواهش می‌کنم میان من و دیگر خواهران و برادرانم فرق نگذارید چون اکنون من دیگر از جامعه عقب نیستم. خواهش می‌کنم محبت خود را از من دریغ مدارید؛ زیرا من بیشتر از دیگر فرزندان‌تان به شما نیاز دارم.

### دوست خوبم!

دوست من! من در مدرسه ویژه ناشنویان درس می‌خوانم که در آنجا خانم‌های معلم و آقایان معلم به زبان مخصوص ما حرف می‌زنند. دوست خوبم! من با زبان مخصوص، به زبان علامت‌ها یا اشاره حرف می‌زنم. من و دوستان ناشنوا، از روی تکان خوردن لب‌های دیگران می‌فهمیم که آنها چه می‌گویند. برای همین، اگر می‌خواهی با من حرف بزنی، لطفاً واژه‌ها را خیلی آرام و شمرده بگو، تا من حرف‌های تو را از روی تکان خوردن لب‌هایت بفهمم. ❑