



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

### کاهش شنوایی ناشی از سر و صدا

شناسنامه بروشور آموزش به پرسنل

عنوان: کاهش شنوایی ناشی از سروصدا

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

آدرس: لرستان - خرم آباد - کمالوند روبروی کهریز مجتمع

پرديس دانشگاه علوم پزشکی لرستان - مرکز آموزشی

درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

(موتور سیکلت دارای سر و صدای زیاد، استفاده از واکمن، هندزفری، موبایل با صدای بلند، افزایش فاصله با بلند گوها در مراسم مذهبی) ۶. عدم مواجهه با حلال ها و مواد شیمیایی آسیب زننده به گوش (همچون: سیگار، تولوئن، استایرن، گزین، بنزن، آنیلینها، دی سولفید کربن، مونواکسید کربن، سیانیدها، تتراکلرید کربن، پروپیلن گلیکول، دی نیترو فنول، دی متیل سولفو کساید، یدیدها، برومید پتاسیم).

۷. عدم مواجهه با بخارات و دمه های ناشی از فلزات سنگین (همچون: سرب، آرسنیک، کبالت، لیتیوم، جیوه، توریم) ۸. در جریان گذاشتن پزشک معالج جهت عدم تجویز داروهای آسیب زننده به گوش: (برخی آنتی بیوتیک ها مثل جنتامایسین، سیس پلاتین، فورسماید) ۹. رعایت کامل سایر توصیه های

پزشک متخصص طب کار



## نحوه استفاده صحیح از گوشی های محافظ:

در مورد گوشی های اسفنجی ابتدا باید مطابق شکل آنها را فرم داد.

برای قرار دادن گوشی در گوش بایستی با دست مخالف گوش را به سمت بالا و خارج کشید و سپس با استفاده از دست همان طرف گوشی را در داخل مجرا گوش قرار داد.

**نکات مهمی که فرد مبتلا به کری ناشی از سر و صدا باید به آن توجه کند:**

۱. کم کرن سر و صدای دستگاه های موجود در کارخانه با راهنمایی کارشناس بهداشت حرفه ای ۲. تا حد امکان، افزایش فاصله کارگر با دستگاه تولید کننده سر و صدا ۳. استفاده صحیح و منظم از گوشی های محافظ ۴. نگهداری (شستشو) و تعویض به موقع گوشی های محافظ ۵. تا حد امکان، کاهش تماس با سر و صدا در خارج از محل کار

از تماس بیشتر با سر و صدا دوری کند، کری او شدیدتر نمیشود). ۲. اگر تماس با سر و صدا ادامه یابد علاوه بر بدتر شدن کری، فرد متوجه می شود که توانایی شنیدن صداهای تیز مثل صدای خانم ها و یا کودکان را ندارد و همچنین در محیط های پر سر و صدا، توانایی شنیدن او کمتر میشود. ۳. در این مرحله در صورت ادامه تماس با سر و صدا امکان کری شدید و حتی ناشنوایی کامل کارگر وجود دارد.

**پیشگیری = بهترین درمان در کری ناشی از سر و صدا**

**\* چگونه متوجه شویم صدای موجود در محیط کار بیش از حد استاندارد است؟**

اگر برای شنیدن صدای همکاران که در فاصله یک متری از شما ایستاده است، نیاز به بلند صحبت کردن باشد، احتمالاً صدای محیط کار ۸۵ دسی بل (حداکثر میزان مجاز صوت برای ۸ ساعت کاری در فرد سالم) است.

حال اگر برای شنیدن صوای وی نیاز به داد زدن باشد، صدا در حدود ۹۰ دسی بل (بالاتر از حد مجاز برای ۸ ساعت کاری در فرد سالم) است.

یکی از مهمترین مراحل در پیشگیری از کری ناشی از سر و صدا استفاده از گوشی های محافظ به صورت منظم و صحیح است.

**سر و صدا** فراوانترین آلاینده فیزیکی در تمامی محیط های کاری است. کمتر محیط کاری صنعتی را می توان یافت که در آن مواجهه با سر و صدا وجود نداشته باشد. سر و صدا مشکلات زیادی را برای انسان ایجاد می کند که از جمله آنها سردردهای مزمن، ناراحتی های معده، خستگی زیاد و غیر عادی، تحریک پذیری، استرس، عدم تمرکز و مشکل در برقراری ارتباط با سایر کارگان در محیط کار است.

اما مهمترین عارضه سر و صدا، کاهش شنوایی (کری) است که در اثر آسیب به سلول های عصبی گوش بوجود می آید.

**ویژگی های کاهش شنوایی (کری) ناشی از سر و صدا:**

۱. پیشرونده است (در مراحل شدید باعث کری کامل میشود) ۲. غیر قابل درمان می باشد ۳. به راحتی قابل پیشگیری است ۴. در بیشتر مواقع هر دو گوش را مبتلا می کند

**مراحل ایجاد کاهش شنوایی (کری) ناشی از سر و صدا:**

۱. در مرحله اول بیماری، با وجود شروع شدن کری، کارگر هنوز متوجه این آسیب نشده است. (در این مرحله فقط انجام نوار گوش میتواند به تشخیص بیماری کمک کند. اگر کارگر در این