



HÁBITOS NECESSÁRIOS A MANUTENÇÃO DA SAÚDE AUDITIVA



Existem alguns cuidados que ninguém abre mão, como manter os dentes sempre bem limpinhos, comer alimentos saudáveis e hidratar a pele. Mas e os ouvidos, o que você costuma fazer por eles? Saiba que existem, sim, diversos cuidados para manter a saúde auditiva sempre em dia.

É claro que, em alguns casos, existe predisposição genética ou problemas decorrentes da gestação que podem afetar a saúde auditiva.

No entanto, a exposição prolongada a ruídos muito altos e outros hábitos inadequados também estão entre os principais fatores que contribuem para a perda da audição.

Os hábitos que envolvem a saúde auditiva são mais simples do que você imagina. No entanto, eles devem ser diários.

1. Monitore o volume dos sons:

Para isso, fique sempre atento a estas dicas:

- não escute música nem televisão em volumes muito altos. Isso pode prejudicar, e muito, a sua audição no futuro;
- em caso de não saber como graduar o volume dos aparelhos, tente não ultrapassar a metade de seu volume mais alto;
- busque o silêncio pelo máximo de tempo possível, procurando descansar os seus ouvidos com períodos sem o uso de fones, por exemplo;
- nunca deixe que as pessoas ao redor consigam escutar o som dos seus fones. Se isso acontece com frequência, você está ouvindo em volumes muito altos;
- limite o tempo de uso dos fones de ouvido, já que o período submetido a sons muito altos também pode provocar problemas. Quanto maior o volume que você escuta, menor deve ser o tempo de exposição;
- não utilize fones em ambientes muito barulhentos, assim você evita aumentar o volume excessivamente;
- use e abuse dos protetores auriculares, eles criam uma barreira acústica que evita o desgaste e a perda auditiva precoce.

2. Faça a limpeza correta dos ouvidos:

Algumas infecções podem danificar estruturas essenciais para a audição e, portanto, devem ser evitadas. Uma boa maneira de prevenção é a manutenção dos ouvidos, sempre livre de objetos contaminados e sujeiras.

Em primeiro lugar, o uso do cotonete deve ser abolido. As hastes tão famosas e difundidas podem perfurar os canais auditivos e o tímpano. Além disso, o movimento com o objeto pode deslocar os minúsculos ossículos presentes na cavidade dos ouvidos. A surdez temporária ou definitiva são possíveis consequências desse ato.

Ao contrário do que muitos pensam, a cera de ouvido não é sujeira, ela serve para lubrificar, proteger e manter os ouvidos sempre limpos e livre de microrganismos, não devendo ser retirada de maneira alguma. O processo para limpeza da cera só deve ser realizado pelo otorrino, em casos que ele julgar necessário.

Outro ponto importante é a introdução de objetos dentro dos ouvidos, como, por exemplo, os fones.

Sempre mantenha os seus fones de ouvido limpos, evitando a contaminação por bactérias, fungos, vírus e várias substâncias que podem provocar infecções e inflamações.



HÁBITOS NECESSÁRIOS A MANUTENÇÃO DA SAÚDE AUDITIVA

Também não devemos aplicar nenhum tipo de líquido na cavidade auricular. Soluções para limpeza e tratamento de infecções devem sempre ser prescritas pelo otorrino, já que só ele sabe qual o melhor produto para você.

É importante não utilizar objetos de outras pessoas, como fones e aparelhos auditivos. Algumas substâncias podem ficar aderidas nesses objetos e transmitir infecções, comprometendo a saúde dos seus ouvidos.

3. Evite usar fones de ouvido:

Fones de ouvido potencializam ainda mais o som, então, é bom evitar o uso. Se isso não for possível, tente manter o volume médio. Para se ter uma ideia, 85 decibéis por 45 min é o máximo que o seu ouvido pode escutar sem que haja danos. Uma boa maneira de saber se o volume está adequado é verificar se você consegue conversar com alguém mesmo ouvindo música.

Além disso, prefira os modelos que são usados do lado de fora da orelha, pois são menos nocivos. Além disso, manter os fones sempre limpos e não compartilhá-los com outras pessoas também são medidas importantes para evitar contaminações.

4. Carregue protetores auriculares com você:

A orientação é clara, evite se expor a ruídos excessivos, mesmo que seja em um ambiente aberto. Caso contrário, minimize o tempo de exposição ou use protetores auriculares. Pode parecer exagero, mas essa é uma medida importante.

Em alguns momentos, pode ser difícil se manter longe de ambientes com sons muito altos. Por exemplo, quem normalmente está exposto a barulhos como de shows musicais e aeronaves não deve abrir mão desse acessório. Além disso, quanto maior a intensidade do som, menor deve ser o tempo em contato com o barulho. Até mesmo uma exposição esporádica é capaz de matar a célula auditiva.

5. Realize os tratamentos adequadamente:

Tratamentos para infecções, como otites e gripes, devem ser realizados corretamente, ou seja, até o final. Quando mal curadas, além de diversas outras complicações, podem levar a uma deficiência auditiva.

Algumas medidas para prevenir as infecções de ouvido são tomar as vacinas contra vírus e bactérias que causam infecções respiratórias, não permanecer muito tempo em ambientes fechados e com aglomeração de pessoas, bem como em locais com fumaça de cigarro, e evitar o contato com pessoas doentes.

6. Evite ficar muito tempo ao telefone:

Sim, saiba que conversas longas ao celular também podem ser prejudiciais aos seus ouvidos. E não somente pelo volume e intensidade do som. Dessa vez, os problemas são os riscos que as ondas eletromagnéticas emitidas pelo aparelho podem causar à saúde.

7. Realize consultas periódicas:

É indispensável que todas as pessoas realizem consultas periódicas em um especialista. No entanto, em caso de histórico de perda auditiva na família, essa visita se torna ainda mais importante.

O otorrino é o médico especialista na saúde dos ouvidos, o que inclui a prevenção. No entanto, a maioria das pessoas só procura essa especialidade quando já possui algum problema ou quando o mesmo já se agravou muito. Sempre que perceber algum desconforto nos ouvidos, procure um otorrinolaringologista para realizar uma avaliação apurada das estruturas que compõem o canal auditivo.



HÁBITOS NECESSÁRIOS A MANUTENÇÃO DA SAÚDE AUDITIVA

Além disso, pessoas acima de 50 anos devem procurar este médico com frequência pelo menos uma vez ao ano, para avaliar a saúde da audição. O profissional pode identificar, precocemente, alguma patologia, iniciar o tratamento e prevenir várias outras.

8. Mantenha hábitos saudáveis:

Alimente-se de forma saudável, de 4 a 6 vezes ao dia, e evite o excesso de caféina e alimentos muito doces ou muito salgados, além do álcool e do tabaco. Outra dica é tomar bastante água durante o dia, pois isso ajuda a eliminar as toxinas e melhora o funcionamento do organismo. Além, é claro, da prática de exercícios físicos periodicamente, que auxiliam o metabolismo e favorecem a circulação.

9. Controle e previna doenças sistêmicas:

A maioria das pessoas não sabe, mas doenças como diabetes, hipertensão e arteriosclerose podem prejudicar a saúde dos ouvidos. Por isso, manter um estilo de vida saudável é estar um passo à frente para a manutenção de uma boa audição.

Pratique exercícios físicos e tenha uma alimentação saudável, com variedade de frutas e legumes. Desse modo, você previne doenças que podem afetar os ouvidos e mantém todo o corpo funcionando de forma satisfatória e abaixar os níveis de gorduras, de glicose e de pressão arterial.

Além disso, o consumo de alimentos saudáveis supre o seu corpo de vitaminas essenciais para a manutenção dos ouvidos. Dentre elas, destacamos as vitaminas B12, B9, A, C e E.

10. Rejeite medicamentos sem prescrição:

Alguns medicamentos, como os aminoglicosídeos são prejudiciais à saúde dos ouvidos e podem, inclusive, levar a perda auditiva permanente. O uso indiscriminado desses componentes é nocivo não só à audição, mas à saúde do corpo todo.

Não utilize nenhum tipo de remédio, seja uma solução de uso tópico ou um medicamento sistêmico, sem antes consultar o seu médico. Além disso, siga corretamente as instruções de uso.

11. Tenha momentos de silêncio:

Por fim, possibilite aos seus ouvidos períodos de descanso. Isto é, sempre que possível, vá para um lugar silencioso. O ideal é que esses “repousos” sonoros sejam feitos de uma a duas vezes ao dia. Saiba que esses tipos de lesões ocorrem de maneira lenta, gradual e, muitas vezes, podem ser irreversíveis. Por isso, ao menor sinal de problema, procure um médico otorrinolaringologista para realizar uma avaliação da função auditiva.

Dificuldades para conversar ao telefone, aumentar o volume da TV e pedir para que as pessoas repitam o que acabaram de falar são sinais de que sua saúde auditiva está em risco. Além disso, sensação de ouvido tampado, chiado, zumbidos, apito ou dores também são sinais de estimulação excessiva.

Atualmente, existem diversos tratamentos que podem ser feitos por meio de medicamentos, procedimentos cirúrgicos ou até mesmo pelo uso de aparelhos auditivos, para suas necessidades.

Todos eles, se realizados de maneira adequada, são capazes de melhorar significativamente a audição, possibilitando uma comunicação mais efetiva e, conseqüentemente, promovendo a qualidade de vida.

Como está a sua audição? Já consultou um médico especialista?

É necessário entender quais são as alternativas para cada caso.