

Uciszyć hałas – usłyszeć świat!

Około 360 mln ludzi na całym świecie cierpi z powodu utraty słuchu. To ponad 5 proc. naszej ziemskiej populacji, tymczasem przynajmniej połowie tych przypadków można było zapobiec¹. Taka jest diagnoza postawiona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), która od lat prowadzi kampanię na rzecz poprawy tej sytuacji, w tym obchodząc 3 marca Światowy Dzień Słuchu.

W Polsce badanie słuchu jest wykonywane powszechnie u każdego noworodka przed wypisem ze szpitala. Wrodzone problemy ze słuchem zdarzają się jednak stosunkowo rzadko, natomiast rośnie liczba osób – w każdej grupie wiekowej – cierpiących z powodu niedosłuchu. Eksperti szacują, iż może to być od 4 do 6 mln Polaków. Niestety, nie jesteśmy świadomi zagrożenia, nie dbamy o słuch, a kiedy go już częściowo utracimy, udajemy, że nie dostrzegamy szkód, jakie powoduje to w życiu naszym i naszych bliskich.

Skala problemu

Głuchota to całkowity brak reakcji na docierające z zewnątrz dźwięki. Niedosłuch to różnego typu – wrodzone lub nabyte – uszkodzenia utrudniające w większym lub mniejszym stopniu odbieranie dźwięków. Liczbę osób dotkniętych zaburzeniem słyszenia trudno jednoznacznie określić. Szacuje się, że w Polsce jest ok. 50 tys. osób głuchych. Każdego roku, głównie dzięki powszechnym badaniom przesiewowym wrodzoną wadę słuchu stwierdza się u ok. 300 noworodków. Według szacunkowych danych, poważny uszczerbek słuchu ma **10-15 proc. światowej populacji**, w Europie to ok. 80 mln osób. W Polsce tę liczbę szacuje się na ok. 900 tys.². Znacznie większa jest **skala niedosłuchu**, oceniana w Polsce na **4-6 mln osób**.

Problem rośnie, bowiem jedną z głównych przyczyn uszkodzeń słuchu jest obecnie **wszechobecny hałas**. Walkę z hałasem podejmują już WHO oraz Unia Europejska. Polska musi więc włączać się w takie działania, podobnie zresztą, jak na mocy ratyfikowanej przez nasz kraj konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych oraz dyrektyw unijnych musi zapewniać osobom głuchym i niedosłyszącym możliwość pełnego uczestniczenia w życiu społecznym, m.in. przez upowszechnienie języka migowego³.

Powodów utraty lub upośledzenia słuchu jest bardzo wiele. Poza wrodzoną, genetycznie uwarunkowaną głuchotą, u dzieci poważny uszczerbek słuchu może być skutkiem np. **choroby zakaźnej matki** w okresie ciąży (różyczka, odra, czy choćby grypa). Znacznie częściej jednak jest następstwem nawracających, **niedoleczonych infekcji górnych dróg oddechowych** i **chorób zakaźnych** u samego dziecka. Badania dowodzą, że w gronie dzieci w wieku wczesnoszkolnym problemy ze słuchem ma co szóste⁴. Młodzież może cierpieć z powodu niedosłuchu np. na skutek urazów wywołanych przez hałas – choćby **słuchanie bardzo głośnej muzyki, zwłaszcza przez słuchawki**. **Hałas jest główną przyczyną** wzrostu liczby przypadków **niedosłuchu** w całej populacji.

W raporcie Komisji Europejskiej (SCENIHR, Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Hazards and Risk) z 2008 roku, opracowanym przez zespół ekspertów, w skład którego wchodziłam, wykazaliśmy, że ryzyko uszkodzenia słuchu związane ze stosowaniem osobistych odtwarzaczy muzyki występuje u 5-10 proc. nastolatków i młodych osób dorosłych

używających tych urządzeń. Biorąc pod uwagę, że w dzisiejszej dobie muzyki przez słuchawki odsluchuje nawet 88-90 proc. młodzieży, liczba młodych ludzi w Europie, u których występuje ryzyko uszkodzenia słuchu jedynie z tego powodu szacowana jest na 2,5 do 10 mln. Należy pamiętać, że uszkodzenie słuchu związane z przewlekłym narażeniem na hałas rozwija się powoli, na przestrzeni wielu lat ekspozycji i w początkowym okresie może być niezauważalne dla dotkniętej nim osoby. Sygnałem alarmowym może być w takich przypadkach występowanie szumów usznych, zwłaszcza bezpośrednio po ekspozycji na hałas - podkreśla prof. Mariola Śliwińska-Kowalska, konsultant krajowy w dziedzinie audiologii i foniatrii, kierownik Kliniki Audiologii i Foniatrii Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi⁵.

Co więcej, badania wykazują, iż hałas upośledza słuch dziecka już w jego życiu płodowym⁶. Istnieją także niedoceniane na co dzień czynniki ryzyka, jakim jest np. cukrzyca. Zaburzenia słuchu u osób z tą przewlekłą chorobą są dwukrotnie częstsze niż w przeciętnej populacji⁷. Przede wszystkim jednak nasze społeczeństwo starzeje się, a z wiekiem następuje osłabienie sprawności wszystkich narządów, także słuchu. Szacuje się, że nawet u ok. 70 proc. osób po 65. roku życia występują mniejsze lub większe zaburzenia słuchu.

W trosce o słuch

Polska należy obecnie do krajów, w których problem niedosłuchu już nie jest bagatelizowany. Nacisk kładzie się przede wszystkim na wczesne wykrywanie głuchoty i niedosłuchu u dzieci. Dzięki Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy badanie słuchu powszechnie wykonuje się u każdego noworodka, przed jego wypisaniem ze szpitala. Wczesne wykrycie niedosłuchu jest szalenie istotne, gdyż prawidłowe słyszenie warunkuje rozwój mowy i rozwój psychiczny dziecka. Dzięki licznym kampaniom i programom profilaktycznym, finansowanym zarówno przez podmioty publiczne jak i niepubliczne, badaniami słuchu objęta jest ogromna rzesza uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Niestety, w dorosłym życiu Polacy nie mają już takiej opieki i jeśli sami nie zgłoszą problemu, rzadko są przez lekarzy pytani, a jeszcze rzadziej badani pod kątem ewentualnych zaburzeń słuchu. Z reguły dostrzegają je lepiej słyszący bliscy – kiedy ktoś zwiększa moc głośników w telewizorze, kiedy dopytuje „co powiedziałeś?“, kiedy nie słyszy dzwonka do drzwi.

Oczywiście, nie unikniemy starzenia się słuchu, jednak troska o niego powinna towarzyszyć od pierwszych do ostatnich dni życia.

Możliwości pomocy

W bardzo wielu przypadkach medycyna może pomóc w problemach ze słuchem. W ostatnich latach nastąpił w tej dziedzinie ogromny postęp. Pomijając pacjentów, u których poprawę słuchu można uzyskać dzięki specjalistycznemu leczeniu czy operacji, mamy coraz większe możliwości techniczne – możliwości „**proteżowania**” słuchu.

W Polsce mamy **szeroki wybór aparatów słuchowych**, które są w Polsce refundowane w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego. Podstawą do refundacji jest stwierdzenie przez lekarza specjalistę ubytku słuchu na poziomie powyżej 30 decybeli – w przypadku dzieci i osób do 26. roku życia lub 40 decybeli - dla osób mających więcej niż 26

lat. Ubytek słuchu może dotyczyć jednego ucha lub być obustronny. Lekarz wystawia zlecenie na aparat, które musi zostać potwierdzone przez Narodowy Fundusz Zdrowia⁸.

Podstawowe zasady profilaktyki:

- dokładne leczenie nie tylko zapalenia ucha, ale wszystkich infekcji górnych dróg oddechowych
- szczepienie dzieci przeciwko chorobom zakaźnym, w których może dojść do powikłania w postaci upośledzenia słuchu (np. odra czy świnka),
- unikanie hałasu
- nienadużywanie słuchawek
- nienadużywanie patyczków do czyszczenia ucha, których zbyt głębokie włożenie grozi mechanicznym uszkodzeniem narządu słuchu
- każdy – zarówno dziecko jak i dorosły - powinien okresowo poddawać się badaniu słuchu.

Dostępność aparatów słuchowych

Refundacja aparatu jest w przypadku dzieci i osób młodych możliwa co 3 lata, dla osób starszych – co 5 lat. Kwota refundacji aparatu słuchowego to 2 000 zł na jeden aparat dla dzieci i osób młodych oraz 1000 zł dla osób dorosłych. Niestety, w przypadku dorosłych konieczny jest 30-proc. udział własny w kosztach zakupu aparatu w ramach limitu, czyli do 1 000 złotych. Co więcej, pacjent musi pokryć z własnej kieszeni również różnicę pomiędzy wartością aparatu, a kwotą limitu⁹, co oznacza, że jeśli aparat kosztuje np. 3000 złotych, pacjent płaci 2 300 złotych, NFZ – 700.

W Polsce mamy bardzo szeroki dostęp do nowoczesnych aparatów słuchowych w różnych przedziałach cenowych, zaczynających się od kilkuset złotych. Zlecenie na aparat słuchowy może zostać zrealizowane w punkcie posiadającym umowę z NFZ. Dobór odpowiedniego sprzętu musi być indywidualny. Zajmują się tym protetycy słuchu.

Wielu osobom wydaje się, że wystarczy urządzenie kupione w supermarkecie. Tymczasem taki uniwersalny „wzmocniacz dźwięków” nie tylko nie zmniejszy problemów ze słuchem, ale wręcz może je nasilić, spowodować **uraz narządu słuchu**. Aparaty słuchowe muszą zgodnie z polskimi i unijnymi przepisami spełniać wiele wymagań, norm jakościowych i norm bezpieczeństwa stawianych wyrobom medycznym. Dobiera się je precyzyjnie do potrzeb pacjenta. Niestety, najczęściej nieświadomi tego są właśnie ludzie starsi, czyli najliczniejsza grupa potrzebujących.

*W Polsce jest około 2,5 tys. protetyków słuchu, więc dostęp nie jest zbyt trudny - praktycznie w każdym większym miasteczku można skorzystać z naszej profesjonalnej pomocy. Zawsze konieczne jest indywidualne podejście, bowiem aparat słuchowy nie ma jedynie wzmocnić dźwięk, polepszyć słyszenie – celem jest **słyszenie i rozumienie mowy**, a to wymaga odpowiedniego sprzętu medycznego – informuje Joanna Bugaj, prezes Polskiego Stowarzyszenia Protetyków Słuchu, podkreślając, iż właściwy dobór aparatu nie jest jednorazową, szybką procedurą, lecz procesem.*

Protetyk słuchu – niezbędny dla pacjenta

Podnoszeniu świadomości społecznej i wiedzy na temat skali oraz skutków niedosłuchu w naszym kraju, a także możliwości pomocy służy m.in. prowadzona od ponad 10 lat kampania społeczna „Ustyszeć świat”, realizowana przez Polskie Stowarzyszenie Protetyków Słuchu.

Protetyk słuchu to stosunkowo nowy zawód w Polsce – istniejący od niespełna 20 lat. Do jego zadań należy wykonywanie m.in. badań słuchu u dzieci i dorosłych, analiza wyników tych badań pod kątem doboru aparatu słuchowego lub urządzenia wspomagającego słyszenie oraz opieka nad osobą noszącą już aparat (okresowe kontrole, regulacja aparatu itp.). Protetycy słuchu są także specjalistami w zakresie projektowania i wytwarzania urządzeń wspomagających słuch.

Protetycy słuchu na co dzień stykają się z problemem niedosłuchu, stąd ich szczególna wrażliwość. Wyrazem tego jest właśnie kampania „Ustyszeć świat”, której celem jest uświadomienie Polakom **nieodwracalnych skutków lekceważenia niedosłuchu** i rosnącego we współczesnej cywilizacji zagrożenia upośledzeniem słuchu. Organizatorzy chcą szerzyć wiedzę na temat higieny słuchu, pojęcia wciąż jeszcze abstrakcyjnego, oraz na temat możliwości leczenia i wspomagania narządu słuchu i następstw zaniechania.

Polski system ochrony zdrowia wymaga kompleksowych zmian. To wyzwanie stawiają przed nami postępujące trendy demograficzne i cywilizacyjne. Już teraz zauważamy zbyt małą liczbę lekarzy specjalistów w stosunku do rosnącej liczby osób z niedosłuchem. Tę narastającą lukę mogą częściowo wypełnić protetycy słuchu. Mam nadzieję, że Ministerstwo Zdrowia wreszcie doceni naszą grupę zawodową i podejmie konstruktywny dialog – dodaje Joanna Bugaj.

Nie wstydzmy się niedosłuchu!

Konieczna jest także zmiana społecznego nastawienia do problemu. Wydaje się, że noszenie aparatu słuchowego jest dla wielu dorosłych bardziej wstydlive niż fakt, że nie słyszą dobrze otoczenia, tracąc powoli z nim kontakt. Niedosłuch może ograniczać aktywność zawodową, u osób starszych powoduje wycofanie się z życia społecznego i rodzinnego, poważne skutki psychiczne, prowadzące nawet do depresji. Natomiast założenie aparatu może przywrócić radość życia.

Dowody na konieczność intensyfikacji działań uświadamiających wagę tego problemu przyniosło m.in. międzynarodowe badanie EuroTrak 2016, którego celem była analiza poziomu satysfakcji z posiadanych aparatów osób dorosłych z niedosłuchem lub też przyczyn nienoszenia aparatu mimo takiej potrzeby. Przeprowadzono je w Polsce, Francji, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii, Danii, Norwegii, Włoszech i Japonii, na zlecenie Europejskiego Stowarzyszenia Producentów Aparatów Słuchowych.

W naszym kraju badanie wykazało, iż najwyżej **co piąty dorosły z ubytkiem słuchu nosi aparat**. Od momentu postawienia diagnozy do zakupu aparatu mija co najmniej kilka lat. Przyczyny takiego zachowania? Pacjenci wskazują m.in. na to, że ich słuch wystarcza w większości sytuacji. Podkreślają jednakże również **psychiczny opór** przed przyznaniem się do częściowej głuchoty oraz względy finansowe.

Kiedy jednak Polacy zdecydują się korzystać z aparatu, są z tego bardzo zadowoleni – satysfakcję zadeklarowało aż 80 proc. respondentów¹⁰. To więcej niż w innych krajach

analizowanych pod tym kątem. Co najważniejsze – **96 proc. dorosłych noszących aparat słuchowy uważa, że znacząco podniósł on jakość ich życia.**

I o to przecież chodzi!

Więcej informacji: www.slyszymy.pl

Referencje:

1. Raport WHO
http://www.who.int/pbd/publications/WHOREportHearingCare_Englishweb.pdf?ua=1 (dostęp: 02.02.2017)
2. Raport o osobach niepełnosprawnych w Polsce, Kongres Kobiet Polskich, Warszawa 6.06.2011
3. Sytuacja osób głuchych w Polsce. Raport zespołu ds. głuchych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich
<https://www.rpo.gov.pl/pl/content/sytuacja-osob-gluchych-w-polsce-raport-zespolu-ds-gluchych-przy-rzeczniku-praw-obywatelskich> (dostęp: 02.02.2017)
4. Na przykład. „Program badań przesiewowych słuchu u dzieci z terenów wiejskich”
<http://www.krus.gov.pl/aktualnosci/dokument/arttykul/program-badan-przesiewowych-sluchu-u-dzieci-z-terenow-wiejskich/> (dostęp: 02.02.2017)
<http://www.sponin.org.pl/> (dostęp: 02.02.2017)
5. Wywiad z prof. Mariolą Śliwińską-Kowalską, konsultantem krajowym w dziedzinie audiologii i foniatrii, zamieszczony na stronie <http://www.slyszymy.pl> (dostęp: 07.02.2017)
6. <http://www.audiology-worldnews.com/news/1515-noise-exposure-during-pregnancy-and-hearing-in-children> (dostęp: 02.02.2017)
7. <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,392897,chorzy-na-cukrzyce-czesciej-maja-zaburzenia-sluchu.html> (dostęp: 02.02.2017)
8. <http://www.slyszymy.pl> (dostęp: 02.02.2017)
9. Dziennik Ustaw RP 2013 poz. 1565, s. 16, poz. 84:
<http://isap.sejm.gov.pl/Download.jsessionid=68F1FFA39CD9E7AA354D241696C8A4B2?id=WDU20130001565&type=2> (dostęp: 02.02.2017)
10. EuroTrak 2016 Poland. Raport
Patrz również: <http://centrumprasowe.pap.pl/cp/pl/news/info/68956,13,badania-euro-trak-2016-polacy-zadowoleni-z-uzywania-aparatow-sluchowych> (dostęp: 02.02.2017)

Materiał przygotowany przez Stowarzyszenie „Dziennikarze dla Zdrowia”. Warsztaty „Quo vadis medicina?” XI edycja, luty 2017 r.