

Apie klausą ir klausos sutrikimus



Kokia Jūsų klausą yra šiandien?

Jei Jus sustabdytų gatvėje ir paprašytų pačiam įvertinti savo klausos būklę, kaip Jūs girdite ir kaip Jums sekasi bendraujant įvairiose situacijose, kaip įvertintumėte save? Jei Jums klausantis dažnai tenka įsitempti, norint išgirsti, kas yra sakoma, ir dažnai po tokių pokalbių jaučiatės pavargęs, reikia išsiaiškinti, kas tai lemia. Ar Jūsų šeimos nariai nesiskundžia, kad jų nesiklausote? Jūs galite būti puikios fizinės formos, tačiau kokia Jūsų klausos būklė?

Ši knygelė paaiškina, kaip veikia Jūsų klausą ir kaip atpažinti pirmuosius požymius, kurie signalizuoja apie klausos pablogėjimą. Ši informacija padės Jums priimti teisingus sprendimus, susijusius su Jūsų klausą.

Klausos sutrikimas neturi Jums kliudyti džiaugtis visaverčiu gyvenimu, taip ir nebus – jei priimsite teisingus sprendimus ir imsitės priemonių!



Turinys

Kodėl turime branginti savo klausą?.....	4
Nebūkite paskutinis, kuris tai pastebės.....	5
Kas lemia klausos sutrikimus?.....	6
Klausos sutrikimų tipai.....	7
Kaip Jūsų klausa gali pasikeisti.....	8
Kaip mes girdime garsus.....	9
Kaip klausos sutrikimas lemia emocinę būklę.....	10
Kokią įtaką klausos sutrikimas daro aplinkiniams žmonėms.....	11
Atpažinkite simptomus.....	12
Apsilankymas pas specialistus.....	14
Ką parodo klausos testas?.....	15
Kaip veikia ausis.....	16
Tolimesni veiksmai.....	18

Kodėl turime branginti savo klausą?

Iš visų penkių jusių žmogaus klausos tikriausiai yra pati svarbiausia. Netekę jos mes prarandame kontaktą su mylimiausiais žmonėmis ir visu pasauliu.

Įvertinkite visus garsus, kuriuos girdite kasdien: pašnekesys su draugu, vaiko juokas, mėgstamiausia daina, meilės prisipažinimas. Ši garsų simfonija praturtina mūsų gyvenimą.

Klausos padeda mums bendrauti ir būti socialiai aktyviems, taip pat suteikia mums saugumo jausmą. Gaisro perspėjimo signalas, mašinos garsinis signalas ar vaiko pagalbos šauksmas – tai tik keli pavyzdžiai garsų, kuriuos mes privalome girdėti.

Mes turime pasikliauti savo klausos nuolatos, todėl privalome ją itin saugoti.



Ar tai apie Jus?

Jūs įtariate, kad Jūsų klausos nėra tokia gera kaip buvo anksčiau? Pavyzdžiui, pastebite, kad norėdami suprasti, ką kalba žmonės, žiūrite tiesiai į veidą?



Nebūkite paskutinis, kuris tai pastebės

Klausa gali silpnėti pamažu, todėl žmogus, kuriam tai nutinka, paprastai tai supranta paskutinis. Dažnai draugai, šeimos nariai ar bendradarbiai anksčiau užsimena apie problemą, nei ją pastebi pats žmogus. Jie gali sakyti: „Ar tu nesiklausai manęs?“. Gali pykti, kad per garsiai žiūrite televizorių. Arba nerimauja, kodėl neatsiliepiate telefonu ar neatidarote durų, nes negirdite durų skambučio.

Pagrindinė problema yra ne mūsų būklė, o tai, kad mes jos nesuvokiame ir nesiimame veiksmų pakankamai anksti. Siekiant to išvengti, reikėtų stebėti požymius ir pasitikrinti savo klausą. Akis ir dantis žmonės tikrinasi reguliariai, tad kodėl nepasitikrinus ir klausos? Jūs užtruksite mažiau nei valandą. Jei turite klausos sutrikimą, kuo anksčiau tai pastebėsite, tuo geriau.

Ar žinojote?

Daugiau kaip 500 milijonų žmonių visame pasaulyje turi kokio nors laipsnio klausos sutrikimą? Pusė iš jų yra darbingo amžiaus.

Kas lemia klausos sutrikimus?

Dažnai klausos sutrikimas susijęs su natūraliu senėjimo procesu, bet ne visada. Klausos sutrikimai gali atsirasti bet kuriuo amžiaus tarpsniu, tačiau dažniausiai jie pasireiškia vyresniems kaip 65 metų amžiaus žmonėms. Klausos gali silpnėti ir dėl infekcijų, sužeidimų ar genetinių priežasčių.

Su amžiumi susijęs klausos sutrikimas

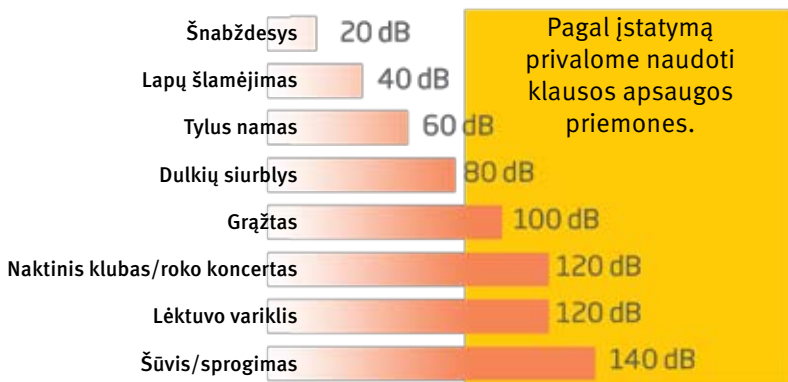
Bėgant metams, dažnai žmonės praranda galimybę išgirsti aukšto dažnio garsus. Negirdėdamas paukščių čiulbėjimo žmogus gali laisvai gyventi, tačiau kuomet yra

prarandamas gebėjimas suprasti visą kalbos spektrą, jis nebegali jaustis visavertis.

Triukšmo sukeltas klausos sutrikimas

Tai nutinka žmonėms, kurie daug laiko praleidžia triukšmingoje aplinkoje. Nuo to dažniausiai kenčia karinis personalas, policijos pareigūnai, statybininkai, gamyklų darbuotojai, žemdirbiai, odontologai, darželio auklėtojai, mokytojai. Garsūs roko koncertai ir muzikinių ausinukų klausymasis taip pat gali pažeisti Jūsų klausą.

Kasdieniai triukšmo šaltiniai



Dažnas buvimas triukšmingoje aplinkoje pagreitins Jūsų klausos silpimą. Netgi trumpalaikis triukšmas, pavyzdžiui, kūjo garsas, gali negrįžtamai pakenkti Jūsų klausai. Visada naudokite apsaugines ausines, jei tenka dirbti tokioje aplinkoje.

Klausos sutrikimų tipai

Klausos sutrikimai skirstomi į tris tipus: kondukcinį, neurosensorinį ir mišrų.

Kondukcinis klausos sutrikimas

Šį klausos sutrikimą lemia vidurinės ar išorinės ausies dalių problemos, dėl kurių garsas neperduodamas į vidinę ausies dalį. Dažniausia to problema būna sieros kamščiai ar perforuotas būgnelis, skystis vidurinėje ausyje, pažeista kauliukų grandinė.

Neurosensorinis klausos sutrikimas

Šis klausos sutrikimas pasireiškia tada, kai pažeidžiamos nervinės skaidulos arba vidinės ausies klausos ląstelių plaukeliai, kurie garso vibraciją paverčia elektriniais impulsais. Taip sutrikdomas kokybiškas signalo perdavimas. Pagrindinė neurosensorinio klausos sutrikimo priežastis – natūralus senėjimo procesas arba ilgas buvimas triukšmingoje aplinkoje. Šio tipo klausos sutrikimai yra dažniausi.



Ar žinote, kad, laikui bėgant, dalis sudėtingo ausies mechanizmo tiesiog gali susidėvėti? Kai kuriems žmonėms klausos plaukeliai būna stipriai pažeisti jau 50 metų amžiaus, o kai kurie aštuoniasdešimtmečiai turi tik nežymų sutrikimą.

Kaip Jūsų klausa gali pasikeisti

Net ir turint klausos sutrikimą, galima mėgautis aplinkos garsais, kaip tai daro gerai girdintys žmonės. Kai kurie garsai, tokie kaip žoliapjovės garsas, išlieka lengvai girdimi, kai tuo tarpu kiti – sudėtingiau. Kaip pavyzdį panagrinėkime moterų ir vaikų balsus. Turėsite įdėti gerokai daugiau pastangų, kad suprastumėte, ką jie kalba, nes jų balsai yra tylesni ir aukštesnio tono nei vyrų balsai.

Laikui bėgant, visų žmonių klausa silpsta, įprastai tai prasideda nuo paauglystės. Tai labai lėtas procesas, todėl jį sunku pastebėti.

Jeigu žinosite, kaip atpažinti pirmuosius simptomus, padėsite sau laiku suprasti savo būklę. Jei pastebite, kad vis sakote: „Ką?“ ir „Atsiprašau, ar galėtumėte pakartoti?“ – tai ženklas, kad laikas pasitikrinti savo klausą.



Ar tai apie Jus?

Ar Jums sudėtinga išgirsti, kai kas nors Jus pakviečia iš nugaros ar kito kambario? Ar stengiatės išvengti pokalbių telefonu?



Kaip mes girdime garsus

Garsas gali būti charakterizuojamas kaip tylus arba garsus, aukšto arba žemo tono. Smuiko garsas ar paukštelio čiulbėjimas yra aukšto dažnio garsų pavyzdžiai, o gatvės triukšmas ir kontrabosas yra žemo dažnio garsai.

Kalbos klausymasis

Esant klausos sutrikimui, sekti kalbą yra sunku, nes joje daug skirtingų susiliejančių garsų. Tylesni aukšto dažnio priebalsiai, tokie kaip: f, s, t – gali būti užgožti garsesnių žemo dažnio balsių, tokių kaip: a, o, u. Taigi jei kas nors sako „statula“, o viskas, ką Jūs girdite, tik „S_a_ula“, Jūs bandysite spėti žodį, o kol Jūs spėliosite, pokalbis tęsis toliau ir Jums bus sunku sekti mintį, dalį jo praleidus.

Įvairiose konferencijose ar susitikimuose nėra nieko nemaloniau kaip prašyti pakartoti, kas yra sakoma. Jūs galite kaltinti kitus murmėjimu, kuomet iš tikro kalta yra Jūsų klausas. Bendravimas palaipsniui taps vis sudėtingesnis, kol Jūs pasijusite visiškai išstumtas iš socialinio gyvenimo.



Ar žinote, kad tokie garsai kaip paukščių čiulbėjimas, žingsniai, lapų šlamesys vėjyje – yra vieni pirmųjų garsų, kurių nebegirdėdami nepastebite.

Jei nebegirdite šių kasdienių garsų, Jūs taip pat galite nebegirdėti ir kalbos garsų, Jums gali atrodyti, kad žmonės kalba murmėdami ir jų kalba liejasi.

Kaip klausos sutrikimas lemia emocinę būklę

Mums visiems svarbu kontroliuoti savo gyvenimą. Visi norime artimų santykių šeimoje, ištikimų draugų, aktyvaus gyvenimo būdo. Bet jei klausos sutrikimas negydomas, Jūs rizikuojate prarasti gyvenimo kokybę.

Galite patirti skirtingus jausmus – nuo nerimo ir drovėjimosi iki liūdesio ir vienatvės. Taip pat jausitės pavargęs ir irzlus, nes turite nuolat įsitempti, kad suprastumėte, kas Jums sakoma.

Ignoruojamas klausos sutrikimas priveda prie izoliacijos ir depresijos.

Laimei, viso to galima išvengti. Tyrimai rodo, kad gydomas klausos sutrikimas turi teigiamos įtakos žmogaus psichinei ir emocinei būklei. Be jokių abejonių, jei atsakingai rūpinsitės savo klausa, gyvenimas visiškai pasikeis.

Ar žinote, kad negydomas klausos sutrikimas lemia socialines ir psichologines problemas? Kenčia tarpusavyo santykiai, sumažėja pasitikėjimas savimi ir padidėja izoliacijos jausmas.



Kokią įtaką klausos sutrikimas daro kitiems žmonėms

Klausos sutrikimas paveikia ne tik Jus, jis paliečia ir kitus žmones, su kuriais Jūs bendraujate. Svarbaus pokalbio ar draugiško pasižnekučiamumo metu keitimasis idėjomis tampa lėtesnis ir daug labiau varginantis.

Įsivaizduokite, kad pakvietėte geriausius draugus vakarienės. Stengiatės sekėti, ką jie kalba, bet jų balsai persipina. Kai jie juokauja, Jums nepavyksta suprasti sąmojų. Jūs juokiatės kartu, bet iš tikrųjų nesuprantate, iš ko juokiatės. Galiausiai Jūs pasišalinate.

Tikitės, kad Jūsų partneris ir šeima nekritikuos Jūsų ir elgsis supratingai, bet iš tiesų, jie gali nesuvokti Jūsų problemos, o gal tam tiesiog neturi laiko ir energijos. Užuoat laukę, kol jie neteks kantrybės ir paskatins Jus imtis priemonių, kodėl patys nesiimate iniciatyvos?



Ar tai apie Jus?

Šeima, draugai ar kolega užsiminė apie Jūsų klausą? Ar dažnai jiems tenka garsiau kalbėti arba pakartoti du kartus, kad išgirstumėte?

Atpažinkite simptomus



Kaip ir dauguma dalykų gyvenime, taip ir Jūsų klausos keičiasi. Bet kelias į tylesnį pasaulį dažnai labai lėtas ir ilgas, todėl neretai galima ir nepastebėti, kaip pamažu tyla aplinkos garsai. Todėl svarbu sugebėti atpažinti šiuos ženklus.

Kitame puslapyje pateikti klausimai, kurie susiję su Jūsų kasdienėmis klausyimosi situacijomis. Jei bent į keletą klausimų atsakytumėte „Taip“ – Jums reikėtų pasitikrinti klausą ir susitikti su klausos protezavimo specialistu.

Ar tai apie Jus?

Ar Jūs matote paukščius medžiuose, bet negirdite jų čiulbėjimo? Matote, kad iš čiaupo laša vanduo, bet to negirdite?



Atlikite trumpą testą

Šis testas padės Jums greitai įvertinti savo klausos būklę

	Taip	Ne
Ar Jums atrodo, kad žmonės kalba neaiškiai, murmeldami?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar turite įsitempti norėdami išgirsti, kai kas nors kalba ar šnabždasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums kyla sunkumų išgirsti, kuomet Jus kviečia iš nugaros arba iš kito kambario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums reikia žiūrėti į žmogaus lūpas, kad galėtumėte sekti pokalbį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums sudėtinga bendrauti susirinkimuose, restoranuose, paskaitose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar turite pagarsinti televizorių, radiją?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums sunku aiškiai girdėti telefoninį pokalbį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums sunku klausytis teatre, koncertuose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums sunku girdėti triukšmingoje aplinkoje, tokioje kaip gatvė, automobilis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jūs ribojate savo socialinę veiklą, nes Jums sunku girdėti ir bendrauti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar šeimos nariai, draugai arba kolegos užsiminė, kad turi dažnai pakartoti, ką sakė?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

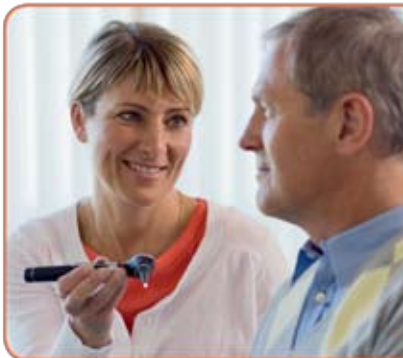
Neišsigąškite, jei atsakėte teigiamai į keletą klausimų. Tai nebūtinai reiškia, kad turite klausos sutrikimą – gal tiesiog Jūsų ausyse yra sieros kamštis! Tik klausos specialistas gali pasakyti tikrą priežastį.

Apsilankymas pas specialistus

Apsilankymas pas klausos protezavimo specialistus yra didžiulis žingsnis geresnio girdėjimo link. Tai neužima daug laiko. Tai neskausminga. Pakvieskite sau artimą žmogų eiti kartu – dviuose bus drąsiau ir lengviau prisiminsite, kas buvo sakoma.

Prieš apsilankymą būtų gerai užsirašyti keletą pastebėjimų iš situacijų šeimoje, socialiniame gyvenime, laisvalaikyje. Nurodyti keletą situacijų, kuriose Jums dažniausiai trūksta kalbos aiškumo.

Daug žmonių patiria sunkumų bendraudami triukšmingoje aplinkoje, tokioje kaip: susirinkimas, vakarėlis, restoranas, parduotuvė ir pan. Kai nuspręsite, kurios situacijos Jums kelia sunkumų, pasižymėkite jas prioritetų mažėjimo tvarka ir aptarkite jas su klausos protezavimo specialistu.



Ar žinote, kad greičiau nei per valandą galima nustatyti klausos būklę? Ir kad pati procedūra yra visiškai neskausminga?

Ką parodo klausos testas?

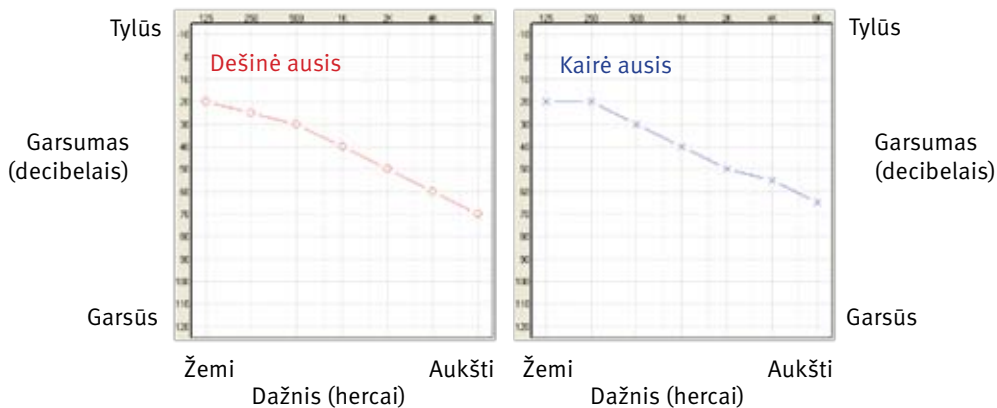
Kuomet atvyksite į klausos centrą, Jumis pasirūpins klausos protezavimo specialistas. Patyrę klausos protezavimo specialistai aptars Jūsų lūkesčius ir įvertins Jūsų klausą. Klausos tyrimas atliekamas patogiai atsisėdus, uždėjus ausines, klausantis signalų.

Klausos protezavimo specialistas siūš Jums į ausines įvairius signalus (nuo aukštų iki žemų tonų), o Jums reikės paspausti mygtuką,

išgirdus signalą. Šio paprasto testo rezultatas vadinamas audiograma. Remdamasis audiograma klausos protezavimo specialistas galės Jums pasakyti:

- *Kaip Jūs girdite su kiekviena ausimi*
- *Kaip Jūs girdite skirtingo dažnio garsus*
- *Kaip tai lemia Jūsų kalbos suvokimą*

Klausos tyrimas



Audiograma – kreivė, rodanti garsus, kuriuos Jūs galite girdėti ir kurių ne.

Kaip veikia ausis

Žmogaus klausa yra preciziškai suprogramuota ir itin jautri sistema, kuri yra tobulesnė už bet kokį kada nors sukurtą prietaisą. Ausis sudaryta iš daugybės fiziologinių mechanizmų, o bet koks jų sutrikdymas gali sukelti klausos sutrikimus.

Laimei, daugeliu atvejų galima pagerinti klausą nešiojant klausos aparatus.

Ausies sandara

Žmogaus ausis susideda iš 3 pagrindinių dalių.

Išorinė ausis:

išorinės ausies forma padeda mums „gaudyti“ garso bangas ir nukreipti jas per ausies kanalą į ausies būgnelį.

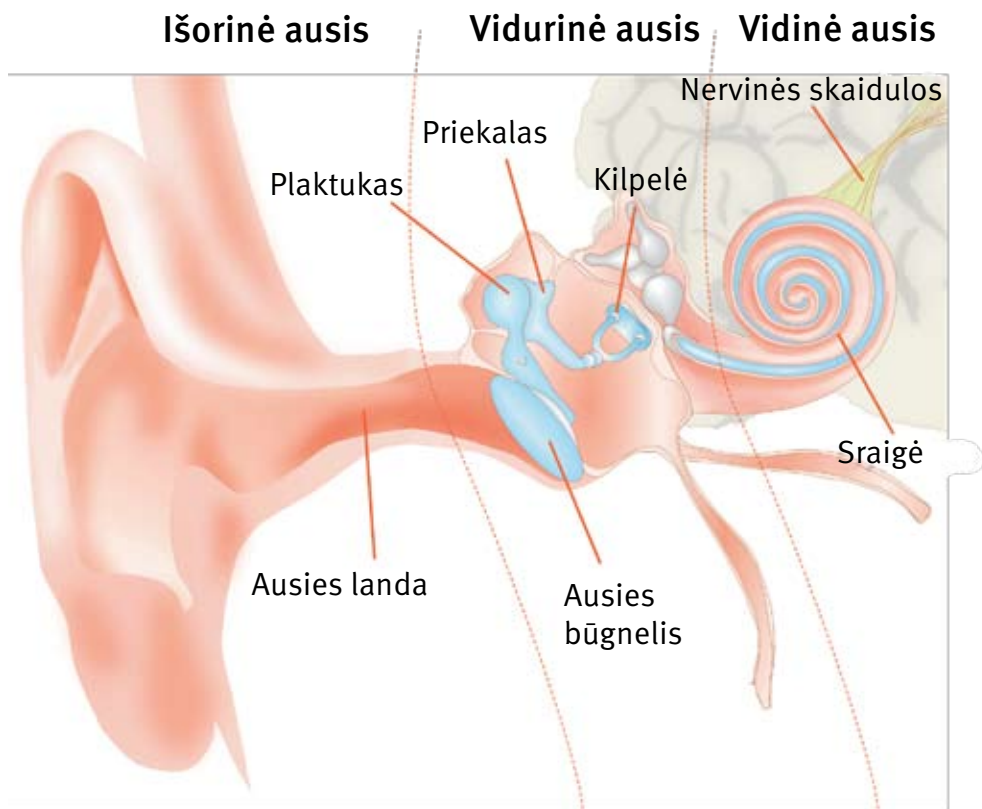
Vidurinė ausis:

sudaryta iš ausies būgnelio ir trijų mažų kauliukų: priekalo, kilpelės ir plaktuko, kurie stiprina garso bangas.

Vidinė ausis:

sraigėje garso bangos yra verčiamos į elektrinius impulsus. Garso vibracija judina klausos ląstelių plaukelius ir jie paverčia vibraciją signalu. Tuomet signalas siunčiamas iš sraigės per klausos nervą į smegenis, kurios atsakingos už tai, kaip mes suvokiame garsą.

Ar žinote, kad smulkiausi kauliukai žmogaus organizme yra vidinėje ausies dalyje? Jie vadinasi: plaktukas, kilpelė ir priekalas.



Tolimesni veiksmai



Apsisprendimas pasitikrinti klausą yra pirmas žingsnis, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę. Tik pagalvokite, kaip pasikeistų Jūsų ir Jūsų šeimos gyvenimas, jei:

- *Geriau girdėtumėte ir suprastumėte*
- *Kartu juoktumėtes su mylimais žmonėmis*
- *Po ilgesnio pokalbio jaustumėtės ramus, o ne pavargęs*
- *Girdėtumėte ir suprastumėte mažų vaikų kalbą*

- *Mėgautumėtės paukščių čiulbėjimu ir lapų šlamėjimu vėjyje*
- *Atskirtumėte, iš kurios pusės sklinda garsas*
- *Klausytumėte radijo ir televizijos normaliu garsu*
- *Būtumėte pirmas, o ne paskutinis, kuris pakels telefono ragelį, kai jis suskamba*
- *Aktyviai dalyvautumėte susitikimuose ir susibūrimuose*

Jei Jūs, kaip ir mes, manote, kad dėl geresnio girdėjimo verta pakovoti, susisiekite su klausos protezavimo specialistu dėl konsultacijos. Rūpinkitės savimi ir priimkite geriausius sprendimus!

Išsamesnės informacijos ieškokite:
www.klausoscentras.lt
www.oticon.com



People First

Pirmiausia žmonės – tai mūsų pažadas suteikti Jums galimybę bendrauti laisvai, elgtis natūraliai ir aktyviai dalyvauti socialiniame gyvenime.