



ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ, ಭಾಷಣ; ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಸದ್ದು- ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈಗ ನೂರೇಂಟು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಿವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದರೆ ಮನೆಮದ್ದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಕಿವಿಗೆ ಬಡ್ಡ್, ಹಾಕುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯೂ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಕಿವಿಗೆ ಬಡ್ಡ್, ಹಾಕುವುದು ಯಾವತ್ತೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಗುಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಡ್ಡ್ ಹಾಕುವಾಗ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಲ ಬಡ್ಡ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗುಕ್ಕೆ ಕಿವಿಯ ತಮ್ಮಟೆಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಿವಿಯ ಗುಕ್ಕೆ ಯಾರು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ? ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರದ್ದೂ ಕೂಡಾ. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಅಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನುಷ್ಯನ ಕಿವಿಯ ಗುಕ್ಕೆ ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಮನುಷ್ಯಸಹಜ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಕಿವಿಗೆ ಬಡ್ಡ್, ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಬಡ್ಡ್, ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಿವಿಯ ಒಳಪರದೆಗೆ ತಾಗಿ ಅದು ಹರಿದುಹೋಗುವುದೂ ಇದೆ.

ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಾಗಲು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳನ್ನು ದೇಹ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಿಂಗಿಂಗ್ ಸೌಂಡ್ ಅಥವಾ ಕಿವಿ ಸದಾ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಿವಿಯಲಾಗಿ ಇ ಸಣ್ಣಗೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಂತೆ ಬುಸ್ ಅಂತ ಶಬ್ದ ಬರುವುದೂ ಇದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ಕಿವುಡು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿವುಡು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣದೋಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 3 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣದೋಷ ಶೇಕಡಾ 10 ರಷ್ಟಿದೆ.

ಶ್ರವಣದೋಷಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿ

ಬಳಸಿ ಜನರ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಫಲವೇನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶ್ರವಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದವರಿಗೂ ಈಗ ಕೊಕ್ಲಿಯರ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ (cochlear implant) ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈಗ ಶ್ರವಣ ದೋಷಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀನ ಭಾಗದವರು, ನಗರದವರು ಎನ್ನುವ ತಾರತಮ್ಯ ಇಲ್ಲ. ನಗರ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಶ್ರವಣ ದೋಷವುಳ್ಳವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು, ನಗರಗಳಷ್ಟು ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಟಿ.ವಿ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕಿವಿಗಳೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಫೋನ್ ಬಳಸುವವರು ಇಯರ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದು ಕಿವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಮಂದ್ರ ಸ್ವರದಲ್ಲೂ ಇಯರ್‌ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಸತತವಾಗಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಡುನಡುವೆ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಕಿವಿಗೆ ಬಡ್ಡ್ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವವರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ. ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ತಮ್ಮಟೆ ಕೂಡಾ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಕಿವಿ ತಮ್ಮಟೆಯ ಒಳಪರೆ ಎಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಕಾಗದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತೆಳ್ಳಗೆ. ಈ ಪರಿಯಲ್ಲೂ ಮೂರು ಲೇಯರ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಡ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಿವುಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೂಳು ಹೋಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಡೆಡ್‌ಸೈನ್ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಗುಕ್ಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿ ಡೆಡ್‌ಸೈನ್ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆದಾಗ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ತುರುಕಬೇಡಿ.

