> ಕಿವಿಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುವುದು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪು.

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಟುದ್ರವದ ಮೇಲೆ ಇದೆಲ್ಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಿವಿಯ ಒಳಗನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಲು ಬಡ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಶ್ರವಣದೋಷ ಬಲುಬೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇಯರ್‌ಪ್ಲಗ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ತರಹದ ಇಯರ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ಕೂಡಾ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ತುಂಬಾ ಶಬ್ದ ಬರುವ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣದ ಮಧ್ಯೆ ದುಡಿಯುವವರು ಕೂಡಾ ನಡುನಡುವೆ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಶ್ರವಣದೋಷ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಶ್ರವಣಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಕಿವುಡುತನ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೀಳರಿಮೆ ಇದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶ್ರವಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ಗೋಚರವಾಗದಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಯಂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಅಂತಹದ್ದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ 50–60 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಿದ್ದವು. ಈಗ 15 ಸಾವಿರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಿವೆಯೆಂದರೆ ಕರ್ಣನಾಳದ ಒಳಗೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ನೆಗಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಬರುವ ಕಿವಿನೋವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿಗೆ ನೀವು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಿವಿನೋವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 6 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 95ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಗೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಕಿವಿನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವುದೂ ಇದೆ. ಆಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು ಆಗಿ ಕಿವಿಯೇ ಕೇಳಿಸದಂತೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಈಗಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣದೋಷಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣದೋಷದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮಾತು ಬರದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಶ್ರವಣದೋಷ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವುದೂ ಇದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗುವವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಈಗ ಕಿವುಡುತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡತೊಡಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ 6ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣದೋಷ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು, ಹಿರಿಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಕಿವುಡುತನ ಆವರಿಸಿದರೆ ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿಯೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೀಚ್ ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಪೀಚ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಬೆಂಗಳೂರು ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 98450–58544)