**بسم الله ، والحمد لله ،والصلاة والسلام على رسول الله ،وبعد : فهذه**

**الحلقة الأربعون بعد الثلاثمائة في موضوع (الحفيظ) والتي هي**

**بعنوان: \* كيف نحافظ على حاسة السمع :**

**يمكن أن ينتج تلف للأذن نتيجة استخدام بعض أنواع الأدوية والمواد الكيميائية وهذا ما يُعرف بالتسمم الأذني (بالإنجليزيّة: Ototoxicity)، وفي الحقيقة يوجد ما يُقارب 200 دواء قد يؤدي استخدامها إلى تلف وفقدان حاسة السمع، ويشمل ذلك بعض المضادات الحيوية، وبعض أدوية علاج السرطان، والأدوية اللاستيرويدية المضادة للالتهابات مثل؛ الأسبيرين (بالإنجليزيّة: Aspirin)، والآيبوبروفين (بالإنجليزيّة: Ibuprofen)، والنابروكسين (بالإنجليزيّة: Naproxen)، وأدوية علاج الملاريا مثل الكينين (بالإنجليزيّة: Quinine)، والكلوروكين (بالإنجليزيّة: Chloroquine)، ويُعتقد بأنّ هذا التلف في حاسة السمع يكون مؤقتاً، وفي الحقيقة يُنصح بمناقشة الآثار الجانبية للدواء مع الطبيب، وتناول الأدوية وفقاً لتعليمات الطبيب،بالإضافة إلى ضرورة مراجعة الطبيب في حال واجه الفرد أي مشكلة في السمع أو التوازن، أو الشعور بطنين أو ضجيج داخلي، أو خروج سوائل من الأذن. الوقاية من التلوث السمعي يشكّل التلوث السمعيّ بالضوضاء أو الضجيج أحد أسباب فقدان حاسة السمع، ويعتمد ذلك على مقدار ارتفاع الأصوات المزعجة ومدّة التعرّض لها، ويترتّب على الفرد الانتباه إلى مستوى الأصوات التي يتعرّض لها الأطفال عند استخدام التلفاز، ومشغلات الموسيقى المحمولة، وألعاب الفيديو، كما يُنصح الفرد باستخدام وسائل حماية السمع عند التعرّض لمستوى عالي من الضجيج، وذلك نتيجة استخدام الأدوات المعتمدة على الطاقة مثل؛ أجهزة تهذيب الحشائش، أو حضور الفعاليات الرياضية للسيارات والدراجات، والحفلات الصاخبة، كما يُنصح بتجنّب مستويات الصوت المرتفعة عند استخدام أنظمة الصوت المنزلية، وأنظمة الصوت الخاصة بالسيارات، والعمل على اختيار مستوى صوت مريح أثناء استخدام أنظمة الصوت الشخصية. من الضروريّ إعطاء الأذن فترات من الراحة بإزالة السماعات من وقت لآخر، وتجدر الإشارة إلى أنّ الاستماع إلى الموسيقى بسماعات الأذن أثناء استخدام الأجهزة المعتمدة على الطاقة أمر في غاية الخطورة، ولضمان استخدام سماعات الأذن وسماعات الرأس بطريقة آمنة وصحيحة يُنصح باتباع قاعدة 60-60؛ والتي تتمثّل باستخدام السماعات لسماع الأصوات بمستوى لا يتجاوز 60% من مستوى علوّ النظام الصوتيّ المُستخدم ولمدّة لا تتجاوز 60 دقيقة في اليوم، وفي الحقيقة تعتبر سماعات الأذن أكثر خطورة من سماعات الرأس لتلامسها بشكل مباشر مع طبلة الأذن، ومن الجدير بالذكر أنّ الأذن تحتاج إلى 16 ساعة تقريباً من الهدوء للتعافي من ليلة واحدة مليئة بالأصوات الصاخبة.**

**إلى هنا ونكمل في الحلقة التالية والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .**