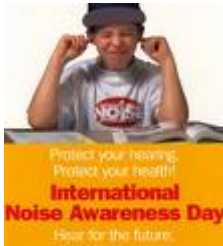




จากคอลัมน์ **เรื่องเด่น** จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนพฤษภาคม 2552

ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

คำสำคัญ – การได้ยิน, สื่อกับสุขภาพ, เอ็มพี 3,



พิษ “เพลงโปรด” พา “โสต” เสื่อม

สมัยก่อน “เพลงโปรด” อาจเป็นสิ่งที่ต้องเงี้ยวหรือฟังจากรายการวิทยุ แต่ทุกวันนี้ ใครๆ ก็สามารถฟังเพลงโปรดได้จากทุกที่ ทุกเวลา ด้วยอุปกรณ์บันทึกข้อมูลเล็กๆ อย่างไอพ็อด เอ็มพีสาม เครื่องเล่นซีดี พกพา ฯลฯ ที่แสนกะทัดรัด สามารถต่อเสียงเพลงที่ต้องการให้ตรงสู่หูทั้งสองข้างได้โดยตรงเที่ยวแล้วเที่ยวเล่า ผ่านหูฟังเล็กๆ ที่ซ่อนพลังเสียงกระหึ่มไว้ภายใน

อย่างไรก็ตาม สื่อส่งผ่านความสุขผ่านเสียงเพลงเหล่านี้ อาจก่อภัยถาวรต่อโสตประสาทฝากไว้เป็นของแถมหลังความสุขผ่านพ้น หากกระดับความดังและชั่วโมงการฟังล้นเกินขีดที่หูสองข้างของคนเราจะทนทานไหว

ศ.พญ.สุจิตรา ประสานสุข แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการได้ยิน การพูด การทรงตัว ให้ข้อมูลว่า เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาได้ร่วมกับกรมควบคุมมลพิษสุ่มตรวจการได้ยินของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพฯ ประมาณ 400 ราย พบว่าร้อยละ 25 มีความผิดปกติในการรับฟังเสียง

คุณหมอระบุว่า อาการดังกล่าวเกิดจากการฟังเสียงที่ดังมากเกินไปและนานต่อเนื่องเกินไป โดยเฉพาะการฟังเพลงจากหูฟังเพลงเครื่องเอ็มพี 3 หรือ ไอพ็อด นอกจากนี้ยังเกิดจากการใช้หูฟังของเครื่องโทรศัพท์มือถือด้วย

“การใช้หูฟังประเภทนี้สมองจะได้รับการวินิจฉัยด้วย เด็กหลายคนใส่หูฟังทั้งวัน หรือบางคนอาจใส่ฟังจนนอนหลับไปเลย

“นอกจากนี้ยังเคยทดลองว่า หากใช้หูฟังในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนดังมาก เช่น ในรถไฟฟ้ายาน หรือ ศูนย์การค้า ต้องเปิดหูฟังให้เสียงดังจนเกือบสุดจึงจะได้ยินชัด ซึ่งเป็นระดับถึง 105 เดซิเบล ทั้งที่ปกติหูคนเราจะรับได้ประมาณ 80 เดซิเบล เสียงระดับ 105 เดซิเบลจะทำลาย

ประสาทการรับเสียง หรืออาจกระทบแก้วหู” คุณหมอสุจิตรา กล่าว

สำหรับอาการเริ่มต้นของผู้ที่ประสาทหูผิดปกตินั้น ศ.พญ.สุจิตรา กล่าวว่า แสดงผ่านหลายอาการด้วยกัน แต่ที่พบมากคือ การได้ยินเสียงวิ้งๆ ในหู ทั้งที่ไม่ได้เปิดเพลงหรือถอดหูฟังแล้ว เพราะปลายประสาทเกิดการกระทบกระเทือนจากเสียงที่มากกระตุ้น

อาการที่สื่อถึงความผิดปกติอีกลักษณะหนึ่ง คือมีอาการทรงตัวผิดปกติ เช่น ตื่นนอนแล้วยืนตัวตรงไม่ได้หรือมีเมียง



ฉบับที่ 4 เดือนพฤษภาคม 2552

หากมีอาการเหล่านี้ประมาณ 2-3 วันแล้วไม่ดีขึ้น นั้นแสดงให้เห็นว่าอาจได้รับ “พิษจากเพลงโปรด” เข้า
ให้แล้ว จำเป็นต้องรีบไปพบแพทย์

“สังเกตได้ว่าวัยรุ่นสมัยนี้จะพูดจาเสียงดังมาก เพราะพวกเขาเคยชินกับการได้ยินอะไรเสียงดังๆ
ตลอดเวลา” คุณหมอดังข้อสังเกต

การห้ามวัยรุ่นไม่ให้ใส่หูฟังเพลง หรือหูฟังโทรศัพท์มือถือเป็นเรื่องที่ทำได้ ทางออกที่เหมาะสมคือ
แนะนำให้ “ฟังอย่างพอดี” คือ ไม่ฟังเสียงดังมากเกินไป ไม่ฟังนานเกินไป และฟังในระดับที่เหมาะสม คือ ปรับความ
ดังไปที่ระดับกลาง

“นอกจากนี้ระยะเวลาในการฟังก็ไม่ควรต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง”

ศ.พญ.สุจิตรา กล่าวแนะนำในตอนท้าย



ที่มา “เตือนวัยรุ่น เอ็มพี 3 เปิดเสียงดัง จาก เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ ใน www.hiso.or.th
สืบค้นได้จาก http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth_4.ph

บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่ง
เป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบ
สาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่
มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วน
หนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทาง
สุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุป
เชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อ
กำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณฝ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์: 02-668-2854 โทรสาร: 02-241-0171

อีเมล: info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

