

## พิษ “เพลงโปรด” พา “โสต” เสื่อม

สมัยก่อน “เพลงโปรด” อาจเป็นสิ่งที่ต้องเงี้ยวหรือฟังจากรายการวิทยุ แต่ทุกวันนี้ ใครๆ ก็สามารถฟังเพลงโปรดได้จากทุกที่ ทุกเวลา ด้วยอุปกรณ์บันทึกข้อมูลเล็กๆ อย่างไอพ็อด เอ็มพีสาม เครื่องเล่นซีดี พกพา ฯลฯ ที่แสนกะทัดรัด สามารถต่อเสียงเพลงที่ต้องการให้ตรงสู่หูทั้งสองข้างได้โดยตรงแล้วเกี่ยวแล้ว ผ่านหูฟังเล็กๆ ที่ซ่อนพลังเสียงกระหึ่มไว้ภายใน อย่างไรก็ตาม สื่อส่งผ่านความสุขผ่านเสียงเพลงเหล่านี้จากภัยอันตรายต่อโสตประสาทฝากไว้เป็นของแถมหลังความสุขผ่านพ้น หากระดับความดังและชั่วโมงการฟังล้นเกินขีดที่หูสองข้างของคนเราจะทนทานไหว

**ศ.พญ.สุจิตรา ประสานสุข** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการได้ยิน การพูด การทรงตัว ให้ข้อมูลว่า เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาได้ร่วมกับกรมควบคุมมลพิษสุ่มตรวจการได้ยินของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพฯ ประมาณ 400 รายพบว่า ร้อยละ 25 มีความผิดปกติในการรับฟังเสียง คุณหมอบอกว่า อาการดังกล่าวเกิดจากการฟังเสียงที่ดังมากเกินไปและนานต่อเนื่องเกินไป โดยเฉพาะการฟังเพลงจากหูฟังเพลงเครื่องเอ็มพี 3 หรือ ไอพ็อด นอกจากนี้ยังเกิดจากการใช้หูฟังของเครื่องโทรศัพท์มือถือด้วย “การใช้หูฟังประเภทนี้สมองจะได้รับรังสีคลื่นวิทยุด้วย เด็กหลายคนใส่หูฟังทั้งวัน หรือบางคนอาจใส่ฟังจนนอนหลับไปเลย นอกจากนี้ยังเคยทดลองว่า หากใช้หูฟังในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนดังมาก เช่น ในรถไฟฟ้า หรือศูนย์การค้า ต้องเปิดหูฟังให้เสียงดังจนเกือบสุดจึงจะได้ยินชัด ซึ่งเป็นระดับถึง 105 เดซิเบล ทั้งที่ปกติคนเราจะรับได้ประมาณ 80 เดซิเบล เสียงระดับ 105 เดซิเบลจะทำลายประสาทการรับเสียง หรืออาจกระทบแก้วหู” คุณหมอบอกสุจิตรา กล่าว

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

อาการที่สื่อถึงความผิดปกติอีกลักษณะหนึ่ง คือมีอาการทรงตัวผิดปกติ เช่น ตื่นนอนแล้วยืนตัวตรงไม่ได้ หรือมีเมียง หากมีอาการเหล่านี้ประมาณ 2-3 วันแล้วไม่ดีขึ้น นั้นแสดงให้เห็นว่าอาจได้รับ “พิษจากเพลงโปรด” เข้าให้แล้ว จำเป็นต้องรีบไปพบแพทย์ “สังเกตได้ว่าวัยรุ่นสมัยนี้จะพูดจาเสียงดังมาก เพราะพวกเขาเคยชินกับการได้ยินอะไรเสียงดังๆ ตลอดเวลา” คุณหมอบอกตั้งข้อสังเกต

การห้ามวัยรุ่นไม่ให้ใส่หูฟังเพลง หรือหูฟังโทรศัพท์มือถือเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ ทางออกที่เหมาะสมคือแนะนำให้ “ฟังอย่างพอดี” คือ ไม่ฟังเสียงดังมากเกินไป ไม่ฟังนานเกินไป และฟังในระดับที่เหมาะสม คือ ปรับความดังไปที่ระดับกลาง “นอกจากนี้ระยะเวลาในการฟังก็ไม่ควรต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง” ศ.พญ.สุจิตรา กล่าวแนะนำในตอนท้าย

ที่มา “เตือนวัยรุ่น เอ็มพี 3 เปิดเสียงดัง จาก เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ ใน [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)

สืบค้นได้จาก [http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth\\_4.php](http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth_4.php)

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติมาภรณ์ 081 449 7479