

هل يمكن أن أصاب بفقدان السمع؟

قد تكون مصاباً بفقدان السمع إن بدا عليك ما يلي

إن كنت تطلب من الناس أن يعيدوا عليك ما يقولوه مراراً وتكراراً



إن كنت ترفع صوت المذياع أو التلفزيون



إن كنت تواجه صعوبة في متابعة المحادثات بأماكن صاخبة



إن كنت تواجه صعوبة في فهم المكالمات عبر الهاتف



إن كنت تشعر بطنين في الأذن (طنين الأذن)



إن كنت تعاني من مشكلة في سماع أصوات مثل جرس الباب أو المنبه
أو رنين الهاتف



إن أخبرك الآخرون أنك تحدث بصوت عال



لست متأكداً من قدرة سمعي ماذا علي أن أفعل؟

احفص سمعك!



أخبر سمعك (قىن قوته) بالاستعانة بهي متخصص، فهو اختبار سهل ولا يستغرق وقتاً طويلاً. واحرص على اختبار سمعك بأقرب وقت ممكن.



وإذا كنت غير متأكد من أنه يلزمك إجراء اختبار للسمع، فيإمكانك أن تتحقق سمعك بواسطة تطبيق hearWHO app المُتاح لتنزيله مجاناً، وذلك باتباع التعليمات البسيطة المبينة فيه لمعرفة درجة سمعك. ويمكن تنزيل التطبيق من الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho>

وإذا كنت تعاني من أي واحد من الأعراض الوارد ذكرها أعلاه، أو كانت درجة سمعك المقيدة بواسطة التطبيق المذكور آنفًا دون 50 درجة، فاحرص على استشارة أحد العاملين الصحيين. ولا تتأخر !!

ما العمل إن كنت مصاباً بفقدان السمع؟ وما هي الخيارات المتاحة أمامي؟

يمكنك أن تستفيد مما يلي

الأدوية و/ أو العمليات الجراحية



الاستفادة من معينات السمع وعمليات
غرس قوقعة الأذن



العلاج وإسداء المشورة في مجال إعادة
تأهيل سمع المصابين بفقدان السمع



التحدث مع آخرين من فقدان السمع



أشعر أن الناس ستتصمي بي إن أنا استعملت جهازاً سمعياً؟



فقدان السمع ليس مدخلاً إلى الشعور بالتجحيل والتكمّل عليه بأي حال من الأحوال.
ويوجد شخص واحد مصاب بفقدان السمع ويلزم تدبير حاليه علاجياً من أصل كل 20 شخصاً. فاحرص على أن توصح للأفراد العائلة والأصدقاء والزملاء كيف يلزمك أن تواصل معهم بطريقة مختلفة. وتعرف على المزيد عن فقدان السمع وقم بإطلاع الآخرين على مدى انتشار هذه المشكلة.
وكن قدوة للآخرين!

رغم أن نتائج اختبار سمعي من حيث الدرجات غير جيدة،
أعتقد أنني بخير الآن. فما الضرر إن انتظرت بضعة أشهر

أو سنوات لكي أحصل على جهاز سمعي؟

يصعب تعايشك مع فقدان سمعك غير المعالج الذي يفوت عليك
أصواتاً وكلمات مهمة، من مواصلتك لحديثك وتواصلك مع
المجتمع، كما يجعلهما متعيناً.



فقدان السمع لدى البالغين
من أشيء عوامل خطر
الخرف التي يمكن تداركهها



قد يعني تأخير تشخيص السمع عجزك عن التعامل بالقواعد الجينية من
معينات السمع وخدمات إعادة التأهيل التي كنت ستمتنع بها لو
أنك تصرفت بسرعة. غالباً ما يؤثر عمر الفرد في قدرته على التكيف
مع أحد السبل الجديدة للاستماع والتواصل مع الآخرين.



يؤثر أيضاً فقدان السمع على من حولك وقد يسفر عن إساءة
فهم والشعور بالإحباط.



احرص على مراجعة الطبيب، سواء كان متخصصاً
بالسمع أم متخصصاً بالأذن والأذن والحنجرة، من
أجل إجراء فحص ومناقشة الخيارات التي قد
تعد عليك بأقصى الفوائد.

لا يوجد بمكان إقامتي طبيب متخصص بالأنف
والأذن والحنجرة أو متخصص بالسمع،
فما الذي يسعى أن أفعله؟



سأل أحد عامل الرعاية الصحية أو طبيباً قريباً منك عن مكان يمكنك فيه اختبار سمعك، وإن لم تجده الخدمة، فقد يلزمك أن تأسف إلى بلدة / مدينة أخرى يمكن إجراء هذا الاختبار فيها.

وإن لم يتوفر محلياً أطباء متخصصين بالسمع أو آخرين متخصصين بالأذن والأذن والحنجرة، فيمكانك طرح المسألة لدى السلطات الصحية المحلية ومطالبها بتقديم هذه الخدمات.

ما الأمور الأخرى التي يمكن أن تساعد على تقليل تأثير فقدان السمع؟

إبقاء ضيغف خلفية المكان منخفضاً، سواء بالمنزل أم بمكان العمل
أم بالمناسبات الاجتماعية



تعلم القراءة بواسطة الشفتين



وذلك بالاستفادة مما يلي:

- النظم الخلقية
- الرسائل التصوية
- مكبرات الصوت المحمائية
- الإنذارات الموجهة بواسطة الوميض والاهتزاز
- مكبرات الصوت المحمولة



تعليقات وترجمات ما يُبث من محتوى صوتي عبر مختلف قنوات وسائل الإعلام



استعمال التطبيقات الإلكترونية على المواقف المحمولة لتحويل الكلام إلى نص



وعليك أن تواصل مع بالغين آخرين يعانون من صعوبات في السمع أو الصمم من
القادرين على دعمك وإرشادك.

درجة سمعي جيدة، ولكنني أعرف آخرين
مصابين بفقدان السمع،
فكيف يمكنوري أن أساعدهم؟

فيما يلي ما يمكنك القيام به لدعم الآخرين
من قد يكونوا من المصابين بفقدان السمع:

شعّبهم على نفس سمعهم

تحدث إليهم بوضوح وببطء، ولا تصرخ!

قف بمكان جيد الإضاءة قبلة الشخص المخاطب

لا تبالغ في الحديث أو تشوّه حركات الشفتين

لا تحدثوا جمِيعاً بوقت واحد، ويسْتعجب على التحدث واحداً تلو الآخر

قل ضجيج خلفية المكان أو انتقل إلى مكان أهدأ

احرص على اخراط المصاب بفقدان السمع في جميع الأنشطة

شعّب المصاب بفقدان السمع على التحدث مع الآخرين عن فقدانه سمعه

اضم إلى السلطات المحلية في الدعوة إلى ضمان تحقيق ما يلي:

- توفير خدمات رعاية السمع
- إتاحة الأماكن العامة
- الإلزام بضمّن التعليقات في المحتوى السمعي البصري

لا تدع فقدان السمع يقيّدك



منظمة
الصحة العالمية



تَمْتَعْ بِسَمْعِكَ طَوَالِ الْعَمَرِ



WHO/UCN/NCD/SDR/20.3
2020 بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح
مقتضض الرخصة CC BY-NC-SA 3.0 IGO

منظمة الصحة العالمية
whf@who.int

التقرير المنسق لـ متاح على الرابط الكتروني التالي
[Https://www.who.int/health-topics/hearing-loss](https://www.who.int/health-topics/hearing-loss)