

Como cuidar de sua audição: dicas para ler e repetir em voz alta



Quem não se comunica... precisa perceber se realmente ouviu o que o outro disse.

É preciso mais do que nunca ficar atento sobre como a falta de audição pode surgir e como se prevenir sobre isso.

Situações como **predisposição genética, envelhecimento, diabetes, doenças crônicas ou renais e exposição constante a altos ruídos** estão entre os principais males.

Além disso, insônia e possíveis distúrbios psicológicos estão entre os sintomas de surdez.

Proteja-se

- Evite ficar muito tempo em ambientes fechados com música alta
- Se sua rotina laboral lhe expõe a altos ruídos, use sempre o EPI (equipamento de proteção individual) de proteção auditiva adequado ao nível de exposição
- Consulte seu médico sobre os efeitos de medicamentos como a neomicina, diuréticos e aspirina
- Ao usar hastas flexíveis de algodão, não limpe a parte interna do canal auditivo, pois isso pode retirar a proteção natural, causar lesões e até mesmo provocar ruptura do tímpano

Se ligue ainda nos pequenos sinais: ao perceber que precisa falar alto demais para ouvir a si mesmo ou sente dificuldades de escutar simples sons, como um celular tocando, o volume da TV ou buzinas de carros, visite imediatamente um otorrinolaringologista.

