

विश्व बधिर दिवस

विश्व बधिर दिवस प्रतिवर्ष सितंबर माह के अंतिम रविवार को मनाया जाता है। इस वर्ष यह दिवस 30 सितंबर 2018 को मनाया जाएगा। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य बहरे लोगों के समुदाय की चुनौतियों एवं उपलब्धियों के प्रति सामान्य व्यक्तियों, नेताओं और विकास प्राधिकरण का ध्यान आकर्षित करना भी है। इस दिवस का उद्देश्य विश्व के सभी समुदायों के सामान्य लोगों के बीच बहरे लोगों की समस्याओं के बारे में समझ बढ़ाना है।

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, बहरेपन के बारे में कुछ तथ्य:

- कान का क्रोनिक संक्रमण बहरेपन का प्रमुख कारण है।
- बहरेपन को रोकने के मुख्य कारणों में से एक शोर है।
- सांकेतिक भाषा बहरे लोगों के साथ संवाद करने में मदद करती है।
- बधिरता को 50% सार्वजनिक स्वास्थ्य गतिविधियों जैसे कि टीकाकरण, स्वस्थ कान एवं सुनने में देखभाल करने की आदत के माध्यम से रोका जा सकता है।
- प्रत्येक 1000 नवजात शिशुओं में से 5 में जन्म से या प्रारंभिक बाल्यकालीन अवस्था में सुनने की क्षमता में कमी विकसित हो जाती है।



बधिरता के कारण:

- संक्रमण, जिसमें कान में संक्रमण और दिमागी बुखार आदि शामिल हैं। वृद्धावस्था
- कान में मैल या फंगस होना।
- व्यावसायिक जोखिम (जो लोग शोर वाले स्थानों पर काम करते हैं, उन्हें बधिरता की समस्या से पीड़ित होने की संभावना अधिक हो सकती है)।
- आघात, आनुवंशिकता।
- कुछ निश्चित दवाएं।
- कान की बीमारी।
- उच्च शोर में लंबी अवधि तक रहने के कारण बधिर होने का जोखिम अधिक होता है।

बहरेपन को रोकने के लिए सुझाव:

- कान में नुकीली वस्तुएं डालने से बचें।
- शोर वाले स्थानों से बचें।
- संगीत सुनते समय, विशेष रूप से हेडसेट के माध्यम से संगीत सुनते समय, संगीत की ध्वनि, टीवी देखते समय टीवी की आवाज़ एवं स्टीरियो (त्रिविम ध्वनिक) की ध्वनि के स्तर को कम रखकर सुनें।
- चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाने वाली सलाह के बिना अपने कान में किसी भी तरह का तेल एवं तरल पदार्थ न डालें।
- कान में होने वाले दर्द को अनदेखा न करें, क्योंकि यह गंभीर संक्रमण हो सकता है।
- गंदे पानी में तैराकी/स्नान करने से बचें, क्योंकि यह कान में संक्रमण पैदा कर सकता है।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न।

मुझे अपना कान साफ़ रखने के लिए क्या करना चाहिए?

“कान” अपने आप साफ़ होने अंग हैं। इस अंग को किसी भी तरह की अन्य सक्रिय सफ़ाई की आवश्यकता नहीं होती है, इसलिए इस अंग को केवल बाहर से ही साफ़ करने की सलाह दी जाती है। चिकित्सक द्वारा निर्धारित समाधान के बिना अपने कान को साफ़ करने के लिए किसी भी तरह की वस्तु का उपयोग न करें।

प्रश्न कान की समस्या से पीड़ित होने पर, क्या मुझे पारंपरिक उपचारों का उपयोग करना चाहिए?

उत्तर नहीं, ऐसा करने से कान के परदे को नुकसान पहुँच सकता है तथा कान में गंभीर संक्रमण भी हो सकता है।

मैं एक संगीत प्रेमी हूँ तथा मैं इयरफ़ोन के माध्यम से संगीत सुनने का आदी भी हूँ। क्या यह मेरे लिए हानिकारक हो सकता है?
यदि आप ज़ोर से और लंबी अवधि तक संगीत सुनते हैं, तो आपकी सुनने की क्षमता में क्षति का ज़ोखिम बढ़ जाता है। निरंतर उच्च आवाज़ में रहने से भी सुनने की क्षमता को नुकसान पहुंच सकता है, इसलिए यदि आप इयरफ़ोन का उपयोग करते हैं, तो आपको थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर कम आवाज़ में संगीत सुनने की सलाह दी जाती है।

References: <http://www.who.int/> , <http://www.who.int/mediacentre>