

“คนรุ่นใหม่” เสี่ยงสูญเสียการได้ยิน “หูฟัง - คอนเสิร์ต” ตัวการใหญ่เสียงเตือนจาก WHO ที่ต้องหยุดฟัง

องค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดเผยรายงานความเสี่ยงภาวะประสาทหูเสื่อมของวัยรุ่นทั่วโลก ประมาณ 1 พันล้านคนเสี่ยงสูญเสียการได้ยิน จากการฟังเพลงจากหูฟังและคอนเสิร์ต พร้อมตั้งคาดการณ์ว่าภายในปี 2050 ประชากรทั่วโลก 1 ใน 4 ของ รวมแล้วเกือบ 2.5 พันล้านคน ที่อาจมีปัญหาด้านการได้ยินในระดับต่างๆ และอย่างน้อยจะมี 700 ล้านคนที่ต้องเข้ารับการรักษาด้านการได้ยิน

การได้ยินและการป้องกันการสูญเสียการได้ยินในทุกช่วงของชีวิตเป็นประเด็นที่ทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของ “พฤติกรรม การฟังที่ปลอดภัย” โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและวัยรุ่น เป็นประเด็นเร่งด่วนที่รัฐบาลทั่วโลกต้องหันมาใส่ใจ อ้างอิงผลการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (WHO) ดีพิมพ์ลงในวารสารวิชาการ BMJ Global Health ระบุว่าปัจจุบันมีผู้คนกว่า 430 ล้านคนในทุกช่วงวัยทั่วโลกที่สูญเสียการได้ยิน โดยวัยรุ่นมีความเสี่ยงมากเป็นพิเศษ จากการใช้อุปกรณ์การฟังส่วนตัว เช่น ฟังเพลงจากหูฟังเอียร์บัด การฟังเพลงในคอนเสิร์ต ฯลฯ

โดยเสียงที่เป็นเกณฑ์มาตรฐานและปลอดภัยอยู่ที่ 80-85 เดซิเบล หรือระดับเสียงใกล้เคียงกับเสียงของเครื่องปรับอากาศ หรือเสียงจราจรในเมืองขณะขับหรือโดยสารรถยนต์ ซึ่งการใช้หูฟังและปรับระดับเสียงให้อยู่ที่ 70 เดซิเบลขึ้นไปของระดับเสียงดังสุดอาจทำให้เกิดเสียงดังประมาณ 85 เดซิเบล และหากปรับระดับเสียงให้สูงขึ้นก็อาจให้เสียงดังถึง 104

การฟังเพลงนับเป็นกิจกรรมผ่อนคลายที่ทำได้ง่าย เพียงแค่เสียบหูฟังเปิดเพลงและผ่อนคลายไปกับท่วงทำนองที่ไพเราะ บางคนถึงชอบเปิดเพลงเบาๆ ระหว่างทำงานไปด้วย

ฟังเพลงเสียงดัง เสี่ยงสูญเสียการได้ยิน

จากข้อมูลพบว่ามีคนทั่วโลกกว่า **1,100 ล้านคน** ทั้งวัยรุ่นและคนหนุ่มสาวมีอาการเสี่ยงที่จะสูญเสียการได้ยิน เนื่องจากฟังเพลงมากและฟังเพลงดังเกินไป

โดยคนอายุระหว่าง **12-35 ปี** เป็นช่วงวัยที่เสี่ยงสูญเสียการได้ยินมากที่สุด

ที่มา : thalhealth
ASTV 83thma infoGraphics www.manager.co.th

เหตุผลหลักๆ คือการฟังเพลงจากหูฟังสร้างความเสียหายให้กับการได้ยินมากที่สุด ขณะที่การฟังเพลงเสียงดังๆ ตามดับถือเป็นปัจจัยรองลงมาที่ทำให้คนส่วนใหญ่สูญเสียการได้ยิน

อย่างไรก็ตาม ทางองค์การอนามัยโลก ไม่ได้ห้ามไม่ให้ฟังเพลงอย่างเด็ดขาด เพียงแต่ขอให้ลดระดับความดังของหูฟังลงมา โดยแนะนำให้ปรับเสียงดังเพียง 60% ของระดับเสียง นับเป็นความดังที่ปลอดภัยที่สุด

เดซิเบล ขณะที่การฟังในคอนเสิร์ตระดับเสียงจะอยู่ที่ประมาณ 125 เดซิเบล ซึ่งเมื่อฟังเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเสี่ยงต่อภาวะประสาทหู ตั้งแต่ได้ยินเสียงหวีด เสียงทิ้ง หรือเสียงดังก้อง ที่เรียกว่าอาการหูอื้อ

การฟังที่ปลอดภัย ควรฟังระดับเสียงไม่เกิน 85 เดซิเบล เป็นระยะเวลาไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยหากใช้ระดับเสียงเดียวกันหรือมากกว่าเป็นเวลานานเกินไป ถือเป็นอันตรายต่อระบบการได้ยิน ส่งผลกระทบรุนแรงในอนาคตถึงขั้นสูญเสียการได้ยิน

พญ.นวรรตน์ อภิรักษ์กิตติกุล ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า การฟังเสียงดัง ไม่ว่าจะเป็นเสียงเพลงหรือเสียงอื่นๆ เสียงทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยินจากประสาทหูเสื่อมได้ ผู้ป่วยอาจรู้สึกได้ยินลดลง และอาจพบร่วมกับมีเสียงในหู เช่น เสียงวี๊ด คล้ายจิ้งหรีด ซึ่งมักเป็นที่ความถี่สูงก่อนและหากเป็นมากอาจสูญเสียที่ความถี่ต่ำร่วมด้วย และอาจเป็นแบบชั่วคราวได้ แต่หากยังได้รับเสียงดังต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดสูญเสียการได้ยินแบบถาวร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความดังของเสียงและระยะเวลาที่ได้รับเสียง เช่น ผู้ที่ทำงานในสถานที่ที่เสียงดัง เช่น โรงงาน ผู้ที่ชอบฟังหูฟังแล้วเปิดเพลงดังๆ เป็นต้น มักสูญเสียการได้ยินในระดับใกล้เคียงกันของหูทั้งสองข้าง หรือการได้ยินเสียงดังมากขึ้น ในระยะเวลาสั้นๆ เช่น เสียงระเบิด เสียงปืน ก็ส่งผลให้สูญเสียการได้ยินนับพันล้านได้เช่นกัน

นอกจากนี้ รายงานของ WHO ยังอ้างอิงผลการศึกษากว่า 33 ชิ้น ระหว่างปี 2543-2564 ผู้เข้าร่วมสำรวจอายุ 12-34 ปี เกือบ 20,000 คน สะท้อนว่ามีพฤติกรรมฟังในระดับเสียงที่สูงกว่า โดยการฟังเพลงจากสมาร์ตโฟนผ่านหูฟัง ผู้ฟังมักเลือกระดับเสียงที่สูงถึง 105 เดซิเบล และสถานที่จัดงาน เช่น คอนเสิร์ต มักมีระดับเสียงที่ 104-112 เดซิเบล

ลอเรน ดิลลาร์ด ที่ปรึกษา WHO และหัวหน้าทีมวิจัยเปิดเผยผ่าน CNN มีการประเมินเบื้องต้นว่าผู้คนอายุระหว่าง 12-34 ปี ซึ่งมีอยู่ทั่วโลกราว 2,800 ล้านคน มีความเสี่ยงที่จะสูญเสียการได้ยินจากพฤติกรรมฟังที่ไม่ปลอดภัย จำนวนกว่า 1,350 ล้านคน อีกทั้งพฤติกรรมฟังที่ไม่ปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดขึ้นครั้งเดียว หรือเกิดขึ้นซ้ำๆ ก็ทำให้เกิดอาการหูอื้อชั่วคราวหรือถาวร ล้วนส่งผลต่อการได้ยินในระยะยาวได้

นอกจากนี้ WHO ยังเปิดเผยรายงานระดับโลกว่าด้วยการได้ยิน (World Report on Hearing) ระบุว่าภายในปี 2050 ประชากรทั่วโลก 1 ใน 4 ของ รวมแล้วเกือบ 2.5 พันล้านคน ที่อาจมีปัญหาด้านการได้ยินในระดับต่างๆ และอย่างน้อยจะมี 700 ล้านคนที่ต้องเข้ารับการรักษาด้านการได้ยินหรือบริการฟื้นฟูประเภทอื่น หากไม่มีมาตรการหรือการดำเนินการเพื่อควบคุมปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต และเน้นย้ำถึงความสำคัญในการยกระดับการดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาลู่วัยเด็ก ด้วยการลงทุนและขยายการเข้าถึงบริการทางสุขภาพเกี่ยวกับหูและการได้ยิน

เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก สามารถป้องกันปัญหาการสูญเสียการได้ยินของเด็กๆ เกือบร้อยละ 60 ได้ด้วยมาตรการต่างๆ เช่น ฉีดวัคซีนต้านโรคหัดเยอรมันและโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ พัฒนาระบบการดูแลมารดาและทารกแรกเกิด รวมถึงคัดกรองหรือจัดการภาวะหูชั้นกลางอักเสบอย่างทันทั่วทั้ง ในส่วนของวัยรุ่นผู้ใหญ่ ควรมีการควบคุมระดับเสียงรณรงค์การฟังอย่างปลอดภัย ควบคุมดูแลการใช้ยาที่มีพิษต่อประสาทหู และรักษาความสะอาดรูหู เพื่อให้ศักยภาพการได้ยินอยู่ในระดับดีและลดโอกาสที่จะสูญเสียการได้ยิน

สืบเนื่องจากรายงานความเสี่ยงภาวะประสาทหูเสื่อมของวัยรุ่นทั่วโลก ประมาณ 1 พันล้านคนเสี่ยงสูญเสียการได้ยิน จากการ

ฟังเพลงจากหูฟัง และคอนเสิร์ต ทำให้ WHO และสหภาพโทรคมนาคมระหว่างประเทศ (ITU) ได้ออกมาตรฐานระหว่างประเทศฉบับใหม่สำหรับผู้ผลิตและการใช้หูฟัง โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวที่ชอบฟังเสียงดัง แต่มาตรฐานดังกล่าวไม่ได้บังคับให้ต้องปฏิบัติตาม โดยหวังว่าจะช่วยป้องกันคนหนุ่มสาวฟังเพลงได้อย่างปลอดภัย

WHO กำหนดให้หูฟังทุกชนิดต้องติดซอฟต์แวร์วัดระดับเสียง เพื่อวัดความดังและช่วงเวลาที่ใช้ แล้วประเมินอันตรายต่อการได้ยิน ระบบจะเตือนผู้ใช้ถ้าฟังเสียงดังจนถึงระดับอันตราย นอกจากนี้ ยังเรียกร้องให้มีระบบควบคุมเสียงอัตโนมัติในหูฟังเพื่อป้องกันการใช้งานจนเป็นอันตราย ซึ่งสมาร์ตโฟนและหูฟังบางตัวมีฟีเจอร์ดังกล่าวอยู่แล้ว

นพ.สมศักดิ์ อรรคมศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ ระบุว่าปัญหาการสูญเสียการได้ยิน ถือเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในทุกช่วงวัย จากรายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านคนพิการในประเทศไทย โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ปี 2563 พบว่า การออกบัตรประจำตัวคนพิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย มีมากเป็นลำดับที่ 2 (391,785 คน หรือ ร้อยละ 18.87) รองจากความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย (ร้อยละ 49.73) โดยข้อมูลนี้เป็นจำนวนเฉพาะผู้ที่มีการจดทะเบียนคนพิการ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกปี โดยเฉพาะประเทศไทยที่เข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุทำให้อัตราผู้ที่มีปัญหาการได้ยินสูงมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อหลายๆ ด้าน เช่น การได้ยิน การสื่อสาร การแยกตัวออกจากสังคม ซึมเศร้า โรคหลงลืม และสมองเสื่อม ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้

ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงมีนโยบายในการดูแลประชาชนทุกกลุ่มวัย รวมทั้งผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินให้เข้าถึงการดูแลรักษาและฟื้นฟู เนื่องจากปัญหาการได้ยินเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพของประชาชนที่ควรให้ความสำคัญ

นพ.สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี อธิบายว่าปัญหาการได้ยินเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จากความผิดปกติทางพันธุกรรม การอักเสบติดเชื้อของหู การติดเชื้อเยื่อหุ้มสมอง ติชระได้รับการกระทบกระแทกรุนแรง ประสาทหูเสื่อมเฉียบพลันโดยไม่ทราบสาเหตุ การสัมผัสเสียงดังเกินระดับปลอดภัย การเสื่อมสภาพตามอายุ เป็นต้น อาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาการสูญเสียการได้ยิน ได้แก่ หูอื้อ ไม่ได้ยินเสียง ได้ยินเสียงแต่จับใจความไม่ได้ ไม่สามารถพูดคุยในสถานที่ที่มีเสียงรบกวน ต้องเปิดวิทยุโทรทัศน์เสียงดังมากกว่าปกติ ฟังโทรศัพท์ไม่ได้ยิน ปัญหาการได้ยินในเด็ก คือ จะมีอาการพูดช้าหรือไม่พูดตามระยะของพัฒนาการ เรียกไม่ทันตามเสียง มีปัญหาการเรียน หากมีอาการหรือพบผู้มีอาการควรรีบมาพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อตรวจรักษาและวัดระดับการได้ยิน

นอกจากนี้ แนวโน้มปัญหาการได้ยินที่จะมีมากขึ้นในอนาคตได้แก่ ประสาทหูเสื่อมก่อนวัย เนื่องจากพฤติกรรมของวัยรุ่นและ

ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ต้องใช้หูฟังของโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์ต่างๆ เป็นเวลานานๆ หรือเปิดเสียงดัง ซึ่งควรจะต้องมีการกำหนดระดับ ความดังและเวลาที่เหมาะสมในการใช้งาน

อย่างไรก็ตาม ภาวะสูญเสียการได้ยินจากเสียงดังมักเกิดขึ้น อย่างค่อยเป็นค่อยไป ในตอนแรกอาจไม่รู้สึกลึกลับผิดปกติใดๆ จนกว่า เซลล์จะถูกทำลายไป 30-50 เปอร์เซ็นต์จึงจะพบได้ด้วยการตรวจการ สูญเสียการได้ยิน ทั้งนี้ เสียงที่เป็นเกณฑ์มาตรฐานและปลอดภัย อยู่ที่ 80-85 เดซิเบล

คำถามสำคัญคือ จะหยุดยั้งแนวโน้มตัวเลขผู้มีความเสี่ยงสูญเสีย การได้ยินสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่นิยมฟังเพลง เสียงดังจากหูฟังเอียร์บัด อาจประสบภาวะสูญเสียการได้ยินได้ใน อนาคตได้อย่างไร? ■