Jangan Tunggu Bermasalah, Begini Cara Menjaga Kesehatan Telinga



Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Telinga

Menjaga kesehatan telinga tidak hanya soal membersihkannya, tetapi juga menghindari hal-hal yang bisa merusak pendengaran, seperti paparan suara keras dan kebiasaan menggunakan headset terlalu lama. Beberapa langkah yang bisa dilakukan antara lain membersihkan telinga bagian luar dengan kain lembab, menggunakan obat tetes telinga sesuai petunjuk, mengatur volume suara di batas aman, menggunakan pelindung telinga di lingkungan bising, menjaga telinga tetap kering, dan melakukan pemeriksaan rutin ke dokter THT.

Apa Manfaat Memiliki Telinga Sehat

Telinga yang sehat membantu kita mendengar dengan jelas, berkomunikasi dengan baik, dan menjaga keseimbangan tubuh. Dengan pendengaran yang baik, kita bisa berinteraksi tanpa hambatan, menghindari kesalahpahaman saat berbicara, serta tetap aktif dalam kegiatan sosial maupun pekerjaan.

Bagaimana Cara Merawat Telinga agar Tetap Bersih dan Sehat

Untuk merawat telinga agar tetap bersih dan sehat, hindari memasukkan benda asing seperti cotton bud atau korek api ke dalam telinga. Gunakan kain bersih untuk membersihkan bagian luar, jaga telinga dari air kotor, dan hindari penggunaan ear candle yang berisiko. Selain itu, pastikan telinga terlindung dari kebisingan berlebih, serta hindari berbagi earphone dengan orang lain untuk mencegah penularan kuman.

Apa yang Terjadi Jika Kita Tidak Menjaga Kesehatan Telinga

Jika kesehatan telinga diabaikan, risiko gangguan pendengaran meningkat. Kondisi seperti telinga berdenging, infeksi, penumpukan kotoran, bahkan kehilangan fungsi pendengaran permanen bisa

terjadi. Selain itu, gangguan pendengaran dapat mempengaruhi komunikasi, menurunkan kualitas hidup, dan memicu rasa isolasi sosial.

Apa yang Terjadi Jika Kita Tidak Menjaga Kesehatan Telinga dalam Jangka Panjang

Dalam jangka panjang, kurangnya perawatan telinga dapat menyebabkan kerusakan permanen pada saraf pendengaran, membuat suara terdengar pelan, dan mengganggu keseimbangan tubuh. Menurut WHO, kebiasaan mendengarkan suara keras secara berlebihan dapat menyebabkan tuli yang sebenarnya bisa dicegah.

Kapan Sebaiknya Memeriksakan Telinga ke Dokter

Apabila Anda merasakan satu atau beberapa gejala yang telah disebutkan, segera lakukan pemeriksaan ke dokter THT. Perlu diingat, gejala tersebut belum tentu menandakan adanya penyakit pada telinga, namun memeriksakannya sejak dini dapat membantu memastikan kondisi telinga dan mencegah masalah yang lebih serius.

Referensi:

World Health Organization. Hearing Loss. 2023

Kementerian Kesehatan. Ketahui Cara Menjaga Kesehatan Telinga yang Tepat. 2022

Cleveland Clinic. Diakses pada 2022. Ear Care Tips.