Cara Mengenal Lebih Jauh Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Telinga



Telinga, organ vital untuk pendengaran dan keseimbangan, sering terabaikan di tengah gaya hidup modern. Faktor-faktor berikut mengancam kesehatan telinga:

1. Peningkatan polusi suara
2. Penggunaan berlebihan perangkat audio
3. Kurangnya pemahaman tentang perawatan telinga yang tepat

Dampaknya signifikan:

- WHO: 466 juta orang mengalami gangguan pendengaran

- Proyeksi 2050: 900 juta orang jika tidak ada tindakan pencegahan

Mengingat peran krusial telinga dalam komunikasi dan kualitas hidup, menjaga kesehatannya menjadi prioritas di era digital ini.

Tips untuk telinga yang sehat

Dilakukan :

1. Hindari mengorek telinga sembarangan
2. Lindungi dari suara keras (gunakan ear plug jika perlu)
3. Jangan gunakan ear candle
4. Jaga telinga tetap kering

5. Periksa telinga secara rutin ke dokter THT

Jangan Dilakukan :

- Memasukkan apapun ke dalam telinga Anda

- Berenang atau mencuci di air kotor

- Berbagi earphone atau penyumbat telinga dengan orang lain

- Mendengarkan suara atau musik yang keras

- Memasukkan minyak panas atau dingin ke dalam telinga

- Menggunakan obat rumahan

-Menggunakan tetes telinga yang tidak diresepkan oleh petugas kesehatan atau dokter

Penyebab Utama Gangguan Pendengaran

1. Penumpukan cairan atau kotoran
2. Benda asing dalam telinga
3. Infeksi telinga (tengah dan luar)
4. Gangguan pada tuba eustachius

Gejala Gangguan Pendengaran

- Suara terdengar pelan
- Kesulitan mendengar, terutama di tempat ramai
- Telinga berdenging
- Sering meminta orang mengulang pembicaraan

Kapan Harus Mencari Bantuan Medis?

Jika Anda mengalami satu atau lebih gejala di atas, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter THT. Ingat, gejala-gejala ini tidak selalu berarti Anda menderita gangguan kesehatan telinga, tetapi lebih baik memastikannya sedini mungkin.

Referensi

World Health Organization. Hearing Loss. 2023

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