

## วิธีการบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันเสียงดัง

1. ทำความสะอาดทุกครั้งหลังจากเลิกใช้งานด้วยน้ำอุ่นและสบู่อ่อนๆ สำหรับชนิดที่ทำด้วยพลาสติกหรือยาง
2. ถ้าเป็นชนิดที่ทำด้วยโฟม ควรใช้ครั้งเดียวหลังเลิกใช้งานให้ทิ้ง
3. ควรเก็บไว้ในกล่องเฉพาะหลังทำงานความสะอาดหรือเก็บในตู้ที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันฝุ่นละอองหรือสิ่งสกปรก
4. ไม่ควรเก็บในที่ที่มีอุณหภูมิสูง
5. อุปกรณ์ชำรุดหรือเสียหายควรเปลี่ยนใหม่ทันที

## อาการที่พบได้บ่อยคือ

ฟังคนอื่นพูดไม่ชัด  
หรือไม่เข้าใจ

การได้ยินลดลง

ได้ยินเสียงในหู



RAM HOSPITAL

อย่ารอให้หูของคุณต้องใช้เครื่องช่วยฟัง  
ใส่ที่อุดหูทุกครั้ง ก่อนเริ่มงาน

## วิธีการสังเกตอาการหูเสื่อมด้วยตนเอง

เราสามารถสังเกตว่ามีภาวะหูเสื่อมหรือไม่ด้วยวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. ฟังเสียงเพื่อนร่วมงานพูดไม่ชัดเจนหรือฟังไม่เข้าใจ
2. ตรวจการได้ยินที่โรงพยาบาล ซึ่งการตรวจจะใช้เวลา 10 – 15 นาที ผู้ตรวจจะให้เราฟังเสียงบริสุทธิ์ที่ความถี่ต่างๆผ่านทางหูฟังถ้าผลตรวจมีระดับการได้ยินที่ความถี่ใดถี่หนึ่ง ของหูข้างใดข้างหนึ่งมากกว่า 25 เดซิเบลเอ แสดงว่ามีระดับการได้ยินผิดปกติ
3. มีเสียงดังในหู

## วิธีป้องกันโรคหูเสื่อม

การหลีกเลี่ยงได้ยินเสียงดังมาก ๆ หรือการได้ยินเสียงดังเป็นเวลานาน ผู้ที่มีอาชีพที่ต้องสัมผัสเสียงดังๆ ติดต่อกัน เป็นเวลานาน ต้องสวมเครื่องป้องกันในขณะที่อยู่ในที่ทำงาน ไปตรวจสมรรถภาพการได้ยินเป็นประจำทุกปี

## ศูนย์บริการเหล็กสยามจำกัด (มหาชน)



เครือข่ายการเรียนรู้และปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม  
เพื่อป้องกัน ควบคุมโรคหูเสื่อมจากเสียงดัง



# เครือข่ายการเรียนรู้และปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคหูเสื่อมจากเสียงดังในโรงงานอุตสาหกรรม

## วิสัยทัศน์เครือข่าย ฯ

SSSC  
มุ่งมั่นป้องกันโรคหูเสื่อมด้วยนวัตกรรม  
แบบมีส่วนร่วม ภายในปี 2565

## อันตรายจากเสียงดัง

1. หูเสื่อมเฉียบพลัน เกิดจากการได้ยินเสียงดัง  
หลายๆพื้นที่ เช่น เสียงระเบิด
2. หูเสื่อมชั่วคราว หรือ หูเสื่อมถาวรเกิดจากการอยู่  
ในที่ที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน
3. รบกวนการพักผ่อน นอนหลับ
4. ก่อให้เกิดความรำคาญและรบกวนการสื่อสาร
5. รบกวนการทำงานและประสิทธิภาพการทำงาน  
ลดลง
6. เกิดความเครียดและเสียสุขภาพจิต
7. อาจเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและแผล  
ในกระเพาะอาหาร

## สัมผัสกับเสียงดังเป็นเวลานาน

มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคประสาทหูเสื่อมได้



## โรคหูเสื่อมจากเสียงดัง

โรคหูเสื่อมจากเสียงดัง หรือเรียกว่า โรคหูตึงจากเสียงเป็นโรคที่มีสาเหตุจากการได้รับสัมผัสเสียงที่ดังมากเกินไป ในระยะเวลาที่นานเพียงพอจนเกิดการเสื่อมลงของการทำงานของหูชั้นใน ทำให้มีระดับการได้ยินลดลง ระดับความดังของเสียงที่ทำให้เกิดโรคหูเสื่อมจะต้องมีระดับความดังตั้งแต่ 85 เดซิเบลเอขึ้นไป โดยอาการที่เกิดขึ้นจะเป็นการเสื่อมลงของระดับการได้ยินแบบชั่วคราว แต่หากได้รับสัมผัสเสียงดังต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายเดือนหรือหลายปีจะทำให้เกิดการเสื่อมลงของระดับการได้ยินแบบถาวร ลักษณะอาการของโรค พบระดับการได้ยินลดลง มักจะเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไปกับหูทั้ง 2 ข้าง

## ปัจจัยที่ก่อให้เกิดเสียงดัง

1. เสียงดังที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักร เช่น เครื่องตัดเหล็กเครื่องปั๊มโลหะ เครื่องขัดผิวโลหะ เครื่องยิงตะปู เลื่อยตัดไม้
2. เสียงดังที่เกี่ยวข้องกับลักษณะงานหรือวิธีการทำงาน เช่น การตักกระทะกันของเหล็ก การเคาะ/การตอกเพื่อตัดแต่งงาน



## วิธีป้องกันโรคหูเสื่อมจากเสียงดังด้วยตนเอง

1. ใส่ปลั๊กอุดหู (Ear Plug) เป็นอุปกรณ์ป้องกันหูที่มีราคาถูกและเป็นที่นิยมใช้กันมากที่สุด สามารถลดระดับความดังของเสียงได้ประมาณ 10-20 เดซิเบล(เอ)



2. ใส่ที่ครอบหู (Ear Muff) เป็นอุปกรณ์ป้องกันเสียงดังที่มีราคาสูงกว่าที่อุดหูมาก วัสดุที่ใช้ทำอุปกรณ์ประเภทนี้มักได้แก่ พลาสติกและโลหะ ความสามารถในการลดความดังของเสียงจะอยู่ในระดับ 20-40 เดซิเบล(เอ)

