



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



آثار ضعف السمع والمعينات

السمعية على جودة الحياة

Effects of Hearing Impairment and
Hearing Aids On Quality of Life

حاسة السمع تسمح لنا بالتواصل مع الناس والعالم من حولنا، لذا فإن القدرة على السمع بشكلٍ جيد أمرٌ مهمٌ جدًّا في حياتنا اليومية.

يحدث ضعف السمع عندما تقلَّ حاسة السمع لدينا أو تزداد سوءًا. من الممكن أن يحدث لأي شخصٍ بغَضِّ النظر عن عمره أو حالته الصحية.

بالرغم من أن بعض أنواع ضعف السمع يمكن علاجها طبيًّا أو جراحيًّا، المعينات السمعية هي الخيار الأكثر شيوعًا لمساعدة حالات ضعف السمع الدائم.

إن لم تتم معالجة ضعف السمع، فمن المؤكَّد أن يؤثر على جوانب مختلفة من الحياة اليومية بغَضِّ النظر عن درجة الضعف.

أظهرت الدراسات ما يلي:

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية:

حوالي ٤٦٦ مليون شخص حول العالم يعانون من ضعف السمع المسبب للعجز عن أداء النشاطات اليومية، ويشكل البالغون منهم ما يقارب ٤٣٢ مليون.

يعتبر ضعف السمع مسبباً للعجز عند البالغين عندما يتجاوز . ٤ ديسibel في الأذن الأفضل سمعاً.

تشير الإحصائيات إلى أن ٨٣٪ من الأشخاص الذين يحتاجون إلى المعينات السمعية لا يستخدمونها.

هذا يعني أن ١٧٪ فقط من الذين يمكنهم الاستفادة منها يحصلون فعلاً على المساعدة التي يحتاجونها!

إن التأثير السلبي لضعف السمع على جودة الحياة أكبر من تأثير العديد من الحالات المزمنة الأخرى، ولذلك ينبغي التعامل معه كحالة صحية مهمة.

يمكن للمعينات السمعية أن تساعد على تجنبّ أو تخفيف الكثير من العواقب السلبية لضعف السمع، وبالتالي ستساعد على تحسين جودة الحياة من عدة نواحي.

أكثر من ٨٠٪ من مستخدمي المعينات السمعية لاحظوا تحسن في تواصلهم مع الآخرين وفي جودة حياتهم بشكل عام. بالرغم من ذلك، في العادة لا يلجأ الأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع إلى استشارة مختص إلا بعد حوالي ٧ سنوات من ملاحظة التغيير في سمعهم لأول مرة.

اتخذ الإجراء الآن!

ضعف السمع في الغالب يحدث ببطء وبشكل تدريجي وقد يستغرق عدة سنوات لذا، قد لا تلاحظه إلا حينما يصبح تواصلك مع الآخرين صعباً للغاية.

عدم معالجة ضعف السمع قد يؤدي إلى إصابة العصب السمعي بالخمول، وبالتالي تسارع فقدان القدرة على تمييز وفهم الكلام. يحدث هذا عندما يفقد الدماغ القدرة على ترجمة الأصوات بشكل جيد بسبب قلة أو عدم تحفيز العصب السمعي على مدى فترة طويلة من الزمن.

تساعد المعينات السمعية في الحفاظ على صحة المسارات العصبية في الدماغ وتمنع إصابة العصب السمعي بالخمول لذلك، من الأفضل أن تسارع في الحصول على معين سمعي مناسب في أقرب وقت ممكن، حتى وإن كان ضعف السمع لديك بسيطاً فقط.

حسن سمعك... حسن جودة حياتك!

آثار ضعف السمع والمعينات السمعية على جودة الحياة

الوعي والسلامة



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- نقص في الانتباه
- عدم الوعي بالأصوات التحذيرية وغيرها من الأصوات المهمة (مثل صوت الهاتف، جرس المنزل، ساعة المنبّه، إنذار الحريق، أصوات حركة المرور، نداء الأشخاص لك)

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- الحفاظ على الانتباه
- الوعي بالأصوات التحذيرية المحيطة بك، وسماع الأصوات المهمة في المنزل، والعمل، والمجتمع بشكل عام.

التواصل



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- صعوبة في فهم الكلام
- حاجة الآخرين لتكرار كلامهم أو رفع أصواتهم أو كلاهما
- تواصل أقل فعالية

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- قدرة أفضل على سماع وفهم الكلام
- قلّة حاجة الآخرين لتكرار كلامهم أو رفع أصواتهم تواصل أكثر فعالية

جهد الاستماع



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- صعوبة في متابعة المحادثات، حيث أن الدماغ يحتاج لبذل جهد أكبر لترجمة الأصوات
- الشعور بالتعب بعد المحادثات الطويلة أو التجمّعات العائلية أو الإجتماعية أو المهنية

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- سهولة أكثر في متابعة المحادثات، حيث يقلّ الجهد المبذول أثناء الاستماع
- تقليل الطاقة المطلوبة لسماع وفهم الكلام، حتى خلال المحادثات والتجمّعات الطويلة

العلاقات



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- الشعور بالحرج من عدم القدرة على السمع أو الفهم أو كلاهما
- حدوث سوء تفاهم ومشاكل في علاقاتك مع العائلة والأصدقاء والزملاء

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- زيادة الثقة في المشاركة ومتابعة المحادثات
- تقليل سوء التفاهم الذي قد يحدث بينك وبين الآخرين مما يؤدي إلى تحسين العلاقات

العمل



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- فرص وظيفية أقل
- مواجهة تحديات أكثر في العمل
- انخفاض في الأداء الوظيفي

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- فرص وظيفية أكثر
- الحفاظ على مكانتك المهنية
- تحسّن في الأداء الوظيفي

الحياة الاجتماعية



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- تجنب المحادثات مع الآخرين
- عدم الاستمتاع بالتجمعات
- الانسحاب من الحفلات والمناسبات

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- المشاركة في المزيد من المحادثات
- الاستمتاع بالتجمعات
- استعادة الاتصال بالناس من حولك

الصحة النفسية



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- الإحباط والغضب والتوتر من صعوبة التواصل مع الآخرين
- الشعور بالوحدة والعزلة
- زيادة احتمالية الإصابة بالقلق والاكتئاب

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- تقليل المشاعر السلبية مما يسهّل التواصل
- الشعور بالاتصال بالآخرين واستعادة الاستقرار النفسي
- تقليل احتمالية الإصابة بالقلق والاكتئاب

صحة الدماغ



ضعف سمع (بدون تدخّل)

- مشاكل في الذاكرة أو التركيز أو كلاهما
- زيادة احتمالية تدهور الإدراك المعرفي مع تقدّم العمر
- زيادة احتمالية الإصابة بالخرف أو مرض الزهايمر مع تقدّم العمر

سمع أفضل بالمعينات السمعية

- تقليل أو تأخير مشاكل الذاكرة والتركيز
- إبطاء أو تأخير تدهور الإدراك المعرفي مع تقدّم العمر، بسبب استمرارية التحفيز السمعي للدماغ
- تقليل احتمالية الإصابة بالخرف أو مرض الزهايمر مع تقدّم العمر، أو تأخير حدوثهما

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع

HEM3.22.0001466

13

