



# WORLD HEARING DAY

**CHANGING MINDSETS: EMPOWER YOURSELF**

Make ear and hearing care a reality for all!



**E-Resource**



**Indian Speech Language &  
Hearing Association-  
Kerala State Branch (ISHA-KSB)**

Published and disseminated by:  
**Indian Speech Language &  
Hearing Association-  
Kerala State Branch (ISHA-KSB)**

Cover & Layout design:  
**[www.adbro.in](http://www.adbro.in)**

# Contents

SL No.	Topic	Page
01	Changing Mindsets: Ensuring Ethical and Professional Hearing Aid Fitting.	5-7
02	ശബ്ദമലിനീകരണവും കേൾവിക്കുറവും.	8-11
03	കേൾക്കാനുള്ള ചെവിയും വീഴാതിരിക്കാനുള്ള ബാലൻസും തമ്മിൽ: ഒരു 'ഇയർ ബാലൻസ്' കുറിപ്പ്.	12-14
04	പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവ്: പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ തേടണം.	15-17
05	'CATCH THEM YOUNG'. Early Detection and Intervention of Hearing Loss: A Crucial Need.	18-20
06	Protect Your Hearing: Simple Steps for a Sound Future.	21-23
07	The Gift of Sound: Making Hearing Care a Priority for All.	24-26
08	ശ്രവണാരോഗ്യം: നമുക്കൊന്നിച്ച് സംരക്ഷിക്കാം!	27-30
09	Protect Your Hearing, Embrace the Sound of Life.	31-33
10	The Power of Hearing : Protecting Our Ears for a Better Life.	34-36
11	Protect Your Hearing: The Importance of Ear Care and Awareness.	37-39
12	The Importance of Hearing Health: Prevention, Awareness, and Solutions.	40-42

# Contents

13	From Music to Muffled Voices: Are we Ignoring the Signs?	43-44
14	മാറ്റാം ജീവിതശൈലി, സംരക്ഷിക്കാം കേൾവി.	45-47
15	If Your Ears Could Speak...	48-49
16	Hearing Health Matters: A Guide to Prevention and Care.	50-52
17	സംഗീതം ആസ്വദിക്കൂ... സുരക്ഷിതമായി.	53-56
18	ആരോഗ്യമുള്ള കാത്, സ്നേഹമുള്ള കേൾവി.	57-58
19	When The Theoretical Knowledge Turns into Practice.	59-61
20	The importance of Hearing Screening for newborns.	62-63
21	Listen with Care: Safeguarding Hearing Health for a Better Future.	64-66
22	Empowering Yourself to Protect Hearing: Simple Steps for Lifelong Care.	67-69
23	Shielding Your Hearing Health.	70-71
24	Sound Advice: Simple Steps to Prioritize your Hearing Health	72-73
25	ശ്രവണാരോഗ്യം: സംരക്ഷണവും മുൻകരുതലുകളും	74-76
26	Sound Awareness: Simple Steps to Safeguard Your Hearing	77-79



# **Changing Mindsets: Ensuring Ethical and Professional Hearing Aid Fitting**



## JABIR P M

Associate Professor  
Department of Audiology & Speech Language Pathology  
Baby Memorial Hospital, Kozhikode

### World Hearing Day 2025: Changing Mindsets - Empower Yourself to Make Ear and Hearing Care a Priority

Hearing loss is a growing global concern, and by 2030, an estimated 500 million people may be affected by disabling hearing loss. This form of hearing impairment is irreversible and significantly impacts an individual's quality of life. Audiologists play a crucial role in mitigating these effects by fitting hearing aids and providing appropriate rehabilitation to help individuals hear and communicate better.

Hearing aids are small yet powerful medical devices designed to improve auditory perception and enhance overall communication. However, despite their importance, unethical business practices and the involvement of non-professionals in hearing aid sales have led to misuse and exploitation. This article aims to raise awareness about these issues, critically evaluating them in light of the recent order by the Chief Commissioner for Persons with Disabilities (CCPD) regarding the online sale of hearing aids.

### The Importance of Proper Hearing Aid Fitting

While hearing aids may seem like simple devices, the process of selecting and fitting them is highly complex and requires the expertise of a qualified audiologist. An inappropriately fitted hearing aid can be ineffective and even harmful to individuals with hearing loss. Therefore, the role of an audiologist is indispensable in ensuring a proper fit and optimal hearing care.

### What Does an Audiologist Do?

The fitting of a hearing aid begins with a comprehensive hearing assessment conducted in a sound-treated room—a specially designed space that eliminates external noise. This assessment requires sophisticated equipment, such as audiometers, to accurately determine the type and severity of hearing loss.

Following the diagnosis, the audiologist decides on the appropriate management plan. If the hearing loss can be treated with medication or surgery, the patient is referred to an ENT specialist. However, if a hearing aid is required, the audiologist makes the final decision on its necessity and suitability.



The next crucial step involves counseling the patient about their hearing loss and the benefits of using a hearing aid. Once the patient is informed, a hearing aid trial is conducted. This trial takes place in a controlled environment using specialized audiometric rooms, instruments, and software. During this process, the patient experiences the hearing aid firsthand, and multiple adjustments are made to ensure comfort and optimal hearing benefit. Only after this thorough process does the audiologist prescribe and dispense the hearing aid, ensuring proper instructions and follow-ups for long-term success.

### **The Threat of Unethical Business Practices**

Unfortunately, certain individuals and organizations are bypassing this meticulous process for financial gain, thereby compromising hearing healthcare. These unethical actors, often non-audiologists, focus solely on the commercial aspects of hearing aid sales rather than the well-being of the individuals they claim to serve.

### **How Do They Operate?**

These businesses use aggressive marketing tactics, including misleading advertisements and heavy discounts, to attract unsuspecting customers. Their approach disregards the professional and ethical standards required for hearing aid fitting. Rather than prioritizing the patient's needs, they emphasize price reductions, luring individuals with hearing loss into purchasing hearing aids without proper evaluation or fitting. Many of these transactions occur online, where professional oversight is entirely absent.

### **The Chief Commissioner's Order on Online Hearing Aid Sales**

Recognizing the dangers posed by the online sale of hearing aids, the Chief Commissioner for Persons with Disabilities (CCPD) has issued

an order restricting such sales on certain commercial websites. The order clearly signifies the importance of professional practice in fitting and dispensing of hearing aid for the persons with hearing disability by banning the online sale and advertisements. The order highlights the importance of professional involvement in hearing aid dispensing, as purchasing a hearing aid online can lead to improper fittings and adverse effects on the user's hearing health.

### **How to Stay Cautious**

To protect yourself from unethical practices, consider the following precautions:

- Take measures to make sure that Hearing aid-related services are exclusively provided by qualified professional audiologists, and to promote face-to-face services (i.e., at Audiologist's office with appropriate setups) related to hearing aid candidacy assessment, selection, verification, and fitting wherever possible. So, the substandard practices such as doorstep and virtual delivery of audiological or hearing aid related services can be demoted
- Avoid falling for advertisements that promise unrealistic discounts on hearing aids.
- Always seek the services of a qualified audiologist for hearing assessments and hearing aid trials.
- Ensure that any hearing aid purchase involves a professional fitting process.
- Consult Professional Association for expert guidelines and professional recommendations.

By making informed decisions and seeking professional care, we can ensure better hearing health and improved quality of life for individuals with hearing loss. On this World Hearing Day, let us commit to changing mindsets and empowering ourselves to prioritize proper ear and hearing care.





# ശബ്ദം മലിനീകരണവും കേൾവിക്കുറവും





## Dr Sreeraj K

Assistant Professor in Audiology,  
King Khalid University, Abha,  
Saudi Arabia.

sreerajkonadath@aiishmysore.in

പ്രായഭേദമെന്യേ കാണുന്ന ഒരു പ്രശ്നം ആണ് കേൾവിക്കുറവ്. ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾവീദോഷം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. കേൾവി ഒരു പ്രക്രിയ ആണ്, വായുവിന്റെ മർദ്ദം കൂടിയും കുറഞ്ഞതും ഉണ്ടാകുന്ന തരംഗങ്ങൾ ആണ് നാം ശബ്ദമായി കേൾക്കുന്നത്. പുറത്തു നിന്നുള്ള ശബ്ദം ബാഹ്യചെവി സ്വീകരിക്കുന്നു, ഈ ശബ്ദം കർണ്ണപടം/ ചെവിക്ക് (tympanic membrane) എന്ന് വിളിക്കുന്ന ചർമ്മത്തിൽ ആണ് എത്തി ചേരുന്നത്. ആ ചർമ്മം ശബ്ദത്തിനൊത്ത ചലിക്കുകയും അതിനോട് ചേർന്നിട്ടുള്ള മദ്ധ്യചെവിയെ ചലിപ്പിക്കുകയും അതിനു ശേഷം കോക്കളിയ (cochlea) എന്ന് പേരുള്ള ആന്തരിക ചെവിയിലേക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കോക്കളിയക്കുള്ളിൽ ഉള്ള ഒരു ഭാഗം ആണ് ഓർഗൻ ഓഫ് കോർട്ടി. ഇതിനുള്ളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചെറിയ രോമം പോലുള്ള കോശങ്ങൾ (inner ear hair cells) ആണ് ശബ്ദത്തെ വൈദ്യുതതരംഗങ്ങൾ ആക്കി നാഡികളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നത്. അവിടെ നിന്ന് ഈ ചലനങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ എത്തുമ്പോഴാണ് നാം ശബ്ദം കേൾക്കുന്നതും മനസ്സിലാക്കുന്നതും.

വളരെ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം പൊതുവെ ഒരു ശല്യമാണെന്നു എല്ലാവരും സമ്മതിക്കും. പക്ഷെ ആധുനികവൽക്കരണവും വ്യവസായ വൽക്കരണവും, ശബ്ദ കോലാഹലം ഒരുപാടു ഉയർത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് മനു

ഷ്യരുടെ മാത്രമല്ല മൃഗങ്ങളുടെയും കേൾവിശക്തിയെയും ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകസ്ഥിതി വിവരണ ശാസ്ത്രമനുസരിച്ചു ശബ്ദകോലാഹലം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവ് 16 % ആണ്. OSHA (Occupational Safety and Health Administration) യുടെ കണക്കനുസരിച്ചു 90 ഡെസിബെൽ ശബ്ദം (അത് ഏകദേശം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വാക്യം ക്ലിനറിന്റെ 1 മീറ്റർ ദൂരത്തിലുള്ള ശബ്ദത്തിനോ കനത്ത ഗതാഗതക്കുരുക്കിൽ നിന്ന് 10 അടി ദൂരത്തിൽ നിന്ന് കേൾക്കാവുന്ന ത്രയും ശബ്ദത്തിനോ തുല്യമാണ്) തുടർച്ചയായി എട്ടു മണിക്കൂർ കേട്ടാൽ കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകും. ഈ ശബ്ദത്തിന്റെ തോത് ഓരോ 5 dB കൂടുന്തോറും പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന സമയത്തിന്റെ അളവും പകുതിയായി കുറയും (ഉദാ: 100 dB ശബ്ദം തുടർച്ചയായി 2 മണിക്കൂർ കേൾക്കുന്നത് പോലും കേൾവിക്കുറവിലേക്കു നയിക്കും) സാധാരണയായി ശബ്ദമലിനീകരണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം കേൾവിക്കുറവ് നമ്മുടെ ആന്തരിക ചെവിയെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. അതിശക്തമായ ശബ്ദം ചെവിയിൽ എത്തുമ്പോൾ, ശ്രവണേന്ദ്രിയത്തിനു അത് താങ്ങാൻ കഴിയാതെ വരികയും സഹിക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് ഇതിന്റെ പരിണിതഫലമായി കേൾവിക്കുറവ് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തു ഇറങ്ങിയാൽ, നഗരങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും വാഹനങ്ങളുടെ ശബ്ദമായിരിക്കും ഏറ്റവും

കൂടുതൽ. ഇനി ജോലി സ്ഥലത്താണെങ്കിൽ യന്ത്രങ്ങൾ, സൈറൺ, സ്പീക്കറിലൂടെയുള്ള അറിയിപ്പുകൾ എന്നിവ ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിന് സംഭാവന ചെയ്യുന്നു. വികസിത വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ ആണെങ്കിൽ ഫോൺ വളരെ അവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് (ഉദാ: വാഹനം നിർത്തിയിട്ട് സ്ഥലത്തു നിന്ന് എടുക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും അപകട സൂചനയ്ക്കോ). എന്നാൽ ഇന്ത്യയിൽ ഫോൺ ആവശ്യത്തിനേക്കാളും അനാവശ്യ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആണ് ഉപയോഗപ്പെടുന്നത്. ഇതിനുപരി സമ്മേളനമോ സംഗീത പരിപാടിയോ ഒക്കെ നടക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായും ശബ്ദ സാമ്പ്രത പരിധിയിൽ മേലെ ഉയരുന്നു. ശബ്ദ മലിനീകരണം തടയാൻ ലോകത്തെ പല രാജ്യങ്ങളിലും നിയമം ഉണ്ട്. ഇന്ത്യയിലും ശബ്ദ മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ നിയമമുണ്ട്. ഈ നിയമങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ തന്നെ ഒരു പരിധി വരെ നമ്മുക്ക് ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാം.

സംഗീതം ഒരു പ്രസ്തുത ശബ്ദ പരിധിയിൽ മുകളിൽ അമിതമായി കേൾക്കുന്നതും കേൾവിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ ചെവിയുടെ ദുരുപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന കേൾവിക്കുറവിനു കേൾക്കുന്ന തരം സംഗീതവുമായി യാതൊരുബന്ധവുമില്ല എന്നുള്ളതാണ്. സാധാരണ ആശ

യവിനിമയത്തിന് മാത്രം പൊരുത്തപ്പെടുന്ന നമ്മുടെ ചെവി ഒരു പരിമിതിക്കുപുറമുള്ള ഏതു ശബ്ദത്തിനെയും ഒച്ചയായാണ് പരിഗണിക്കുക. അതിനാൽത്തന്നെ 85 dB(A) ക്കു മുകളിലുള്ള ഏതു ശബ്ദവും ഹാനികരമായ അനന്തരഫലത്തിനു ഇടയാക്കും. സാധാരണയായി ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലായി ഉണ്ടാക്കുന്നത് മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം മൂലമാണ്. ഇത് മ്യൂസിക് പ്ലെയറിൽ കൂടുതലായി പാട്ടു കേൾക്കുന്നത് കൊണ്ടും അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായി ഫോൺ സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് കൊണ്ടും ഉണ്ടാകും എന്ന് പഠനങ്ങളിൽ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ആഗോളപരമായി അംഗീകൃതമായ ഫോണുകൾ പോലും കേൾവിക്ക് ഹാനികരമാം വിധത്തിൽ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം പുറത്തുവിടാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളതാണ് (അതായതു 120 dB വരെ). ഇന്ന് നിലവിലുള്ള എല്ലാ ആധുനിക മൊബൈൽ ഫോണുകളും ഇത്തരത്തിലുള്ള ശബ്ദമലിനീകരണം വഴി കേൾവിക്ക് റവ് ഉള്ള ഒരു പുതിയ തലമുറയെ വാർത്താക്കുവാൻ മാത്രം കെൽപ്പുള്ളതാണ്. ഇതിനുപുറമെ മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം മൂലമുള്ള മാഗ്നറ്റിക് റേഡിയേഷനും കേൾവിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാനിടയുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ ഫോണിന്റെ ശബ്ദം ഒരു പരിധിക്കു മേലെ



നിലനിർത്തുന്നത് യുക്തമല്ല. പ്രത്യേകിച്ചും പശ്ചാത്തല ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ അല്ലെങ്കിൽ, യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ പൊതുവെ ഫോണിന്റെ ശബ്ദ പരിമിതി കൂട്ടാനുള്ള പ്രണതയുണ്ടാകും. പക്ഷേ ഇതുപോലും ആന്തരിക ചെവിയുടെ ഹെയർ സെൽസിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാനും, നശിപ്പിക്കാനും, തൽഫലമായി കേൾവി കുറവ് വരുത്താനും ഇടയുണ്ട്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള കേൾവിക്കുറവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തലകറക്കം, ചെവിയിൽ നിന്ന് അസാധാരണമായ ശബ്ദം (ഏതെങ്കിലും ജീവി ചെവിയിൽ നിന്ന് കരയുന്നതു പോലെയോ, ടാപ്പിൽ നിന്ന് വെള്ളം വരുന്നതു പോലെയോ, വെള്ളച്ചാട്ടം പോലെയോ ഉള്ള ശബ്ദങ്ങൾ) കേൾക്കൽ, മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുന്നത് മുമ്പത്തെ പോലെ മനസ്സിലാക്കാത്ത അവസ്ഥ (പ്രത്യേകിച്ചും ശബ്ദ പശ്ചാത്തലത്തിൽ), എന്നിവയാണ്. മേൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ തൽക്ഷണം ആദ്യഘട്ട കേൾവിക്കുറവിന്റെ പരിശോധനയും തുടർന്ന് ആനുകാലികമായി കേൾവി പരിശോധന നടത്തേണ്ടതും ആണ്. ഇത്തരത്തിൽ കേൾവിക്കുറവ് രൂപപ്പെട്ട ആൾക്കാർ തുടർച്ചയായി ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിന് വിധേയരാകാത്തപക്ഷം താത്ക്കാലികമായുള്ള കേൾവിക്കുറവായി മാത്രം ഇത് നിലനിന്നു സുഖപ്പെടുകയും, അല്ലാത്തപക്ഷം താത്ക്കാലിക കേൾവിക്കുറവായി ആരംഭിച്ചു പിന്നീട് ശാശ്വതമായ കേൾവിക്കുറവിലേക്ക് വഴികാട്ടുകയും ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

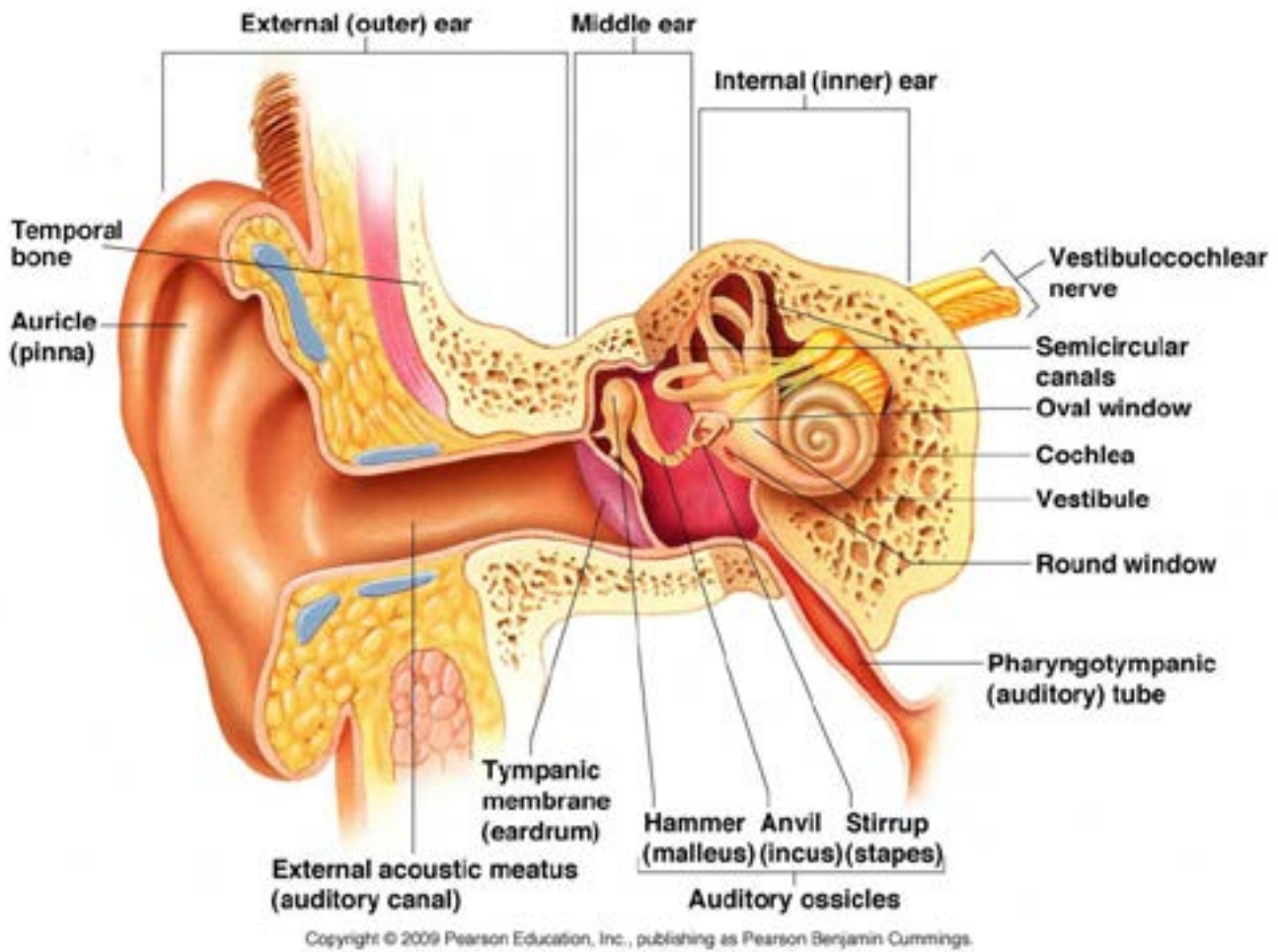
ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രതിരോധം എന്ന നിലയിൽ ചെവിയിൽ കൂടുതൽ നേരം ഇയർഫോൺ വെയ്ക്കുന്നതും, പരിധിയിലധികം ഉച്ചത്തിൽ സംഗീതം കേൾക്കുന്നതും, പൊതുസ്ഥലത്തു ശബ്ദം ഉച്ചത്തിൽ വെയ്ക്കുന്നതും ഒക്കെ നിയന്ത്രിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളിലെ ഇയർഫോൺ ഉപയോഗം മാതാപിതാക്കൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. കൂടാതെ ഉത്സവകാലങ്ങളിൽ വലിയ ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന പടക്കങ്ങൾ പൊട്ടിക്കുമ്പോൾ ആനുകാലികമായ ദുരം നിലനിർത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. 140 dB (A) തോതിനു മുകളിലുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ കേൾവിയെപ്പോലും പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം. അതുപോലെ ജോലി സ്ഥലത്തു ശബ്ദകോലാഹലം അധികമാണെങ്കിൽ ശബ്ദ മലിനീകരണമുള്ള ഫാക്ടറിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, ട്രാഫിക് പോലീസ്, വിവിധ തരത്തിലുള്ള വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നവർ, തയ്യൽക്കാർ, കെട്ടിട നിർമ്മാണ തൊഴിലാളികൾ, വെൽഡിങ് and ഓട്ടോ മൊബൈൽ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആളുകൾ ഇയർ പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഡിവൈസ് (EPDs) ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതു വഴി കേൾക്കുന്ന ശബ്ദത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാനും അതിന്റെ ഫലമായി കേളിക്കുറവിനെ ഒരു പരിധി വരെ തടയാനും സഹായകമാകും.

ഇങ്ങനെ ശബ്ദമലിനീകരണം പ്രതിരോധിച്ചാൽ നമ്മുടെ കേൾവി ശക്തി നമ്മുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം. മിനിസ്സിറി ഓഫ് എൻവിറോണമെന്റ് ആൻഡ് ഫോറെസ്റ്റ് അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ആമ്പിയന്റ് എയർ ക്വാളിറ്റി സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ് (MoEF, 2000) പ്രകാരം വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള നിയന്ത്രികൃത ശബ്ദ പരിധി താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരമാണ്.

മേഖലകൾ	പകൽ dB(A)SPL	രാത്രി dB(A)SPL
വ്യവസായിക മേഖല	75	70
വാണിജ്യ മേഖല	65	55
വാസയോഗ്യ മേഖല	55	45
നിശബ്ദ മേഖല	50	40

ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള പൗരന്മാർ എന്ന നിലയിൽ ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിന്റെ ദുഷ്യ ഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി, മുകളിൽ അനുബന്ധിച്ചിരിക്കുന്ന തോത് നിലനിർത്താൻ ഏവരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്.





**കേൾക്കാനുള്ള ചെവിയും  
വീഴാതിരിക്കാനുള്ള  
ബാലൻസും തമ്മിൽ: ഒരു  
'ഇയർ ബാലൻസ്' കുറിപ്പ്**





## RAMIZ MALIK M

Assistant Professor In Audiology  
Mar Thoma College of Special Education  
(Institute Of Speech & Hearing) Badiadka, Kasargod

മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഒരു ബന്ധുവിനെ കാണാൻ പോയി തിരിച്ചിറങ്ങുമ്പോഴാണ് ഹൈസ്കൂളിൽ എന്നെ പഠിപ്പിച്ച രഘുനാഥൻ സാറിനെ കാണുന്നത്. ഏഴാം ക്ലാസ്സുകാരി ജെന്ന മോളും എൻറെ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നു.

'എന്ത് പറ്റി?' ആകെ അവശനായി, പോകാനുള്ള വണ്ടി കാത്ത് നിലക്കുന്ന സാറിനോട് ഞാൻ ചോദിച്ചു.

'തലകറക്കം. ഇന്ന് രാവിലെ എണീറ്റ് ഒരു വശത്തേക്ക് തല തിരിച്ചതും ചുറ്റുമുള്ളത് മൊത്തമായി അങ്ങോട്ട് കറങ്ങാൻ തുടങ്ങി. കുറച്ച് നേരത്തേക്കേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാലും സ്വർഗം കണ്ടു. ഇപ്പോൾ ഡോക്ടർ കണ്ടു. ഇയർ ബാലൻസ് പ്രശ്നമാണ്' ഇയർ എന്നാൽ ചെവി, അല്ലേ ?'ജെന്ന മോൾ ചോദിച്ചു.

'അതെ. ബാലൻസ് എന്നാൽ അടി തെറ്റാതെ നടക്കാനും നിൽക്കാനും നമുക്കുള്ള കഴിവും' ഞാൻ പറഞ്ഞു.

'ചെവി കേൾക്കാൻ ഉള്ളതല്ലേ. നടക്കുന്നതും നിൽക്കുന്നതും കാലുള്ളത് കൊണ്ടല്ലേ. അപ്പോൾ

ബാലൻസ് പ്രശ്നം എങ്ങനെ ചെവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വരും?' ജെന്നമോൾ പിന്നെയും ചോദിച്ചു.

ഇയർ ബാലൻസ് പ്രശ്നമെന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ നമ്മളിൽ പലർക്കും ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു സം

ശയമാണ് ജെന്ന മോൾ ചോദിച്ചത്. ചെവിയും ബാലൻസും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മനസ്സിലാക്കാൻ ആദ്യം ചെവിയെ പറ്റി മനസ്സിലാക്കണം. പുറത്ത് നമ്മൾ കാണുന്ന ചെവിക്ക് ഉൾപ്പെടുന്ന ബാഹ്യകർണ്ണം കൂടാതെ അകത്തായി മദ്ധ്യ കർണ്ണവും ഏറ്റവും ഉള്ളിലായി ആന്തര കർണ്ണവും ഉണ്ട്. ആന്തര കർണ്ണം അഥവാ inner ear നെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളാക്കാം. ഒച്ചിനെ പോലെ ചുരണ്ട് കിടക്കുന്ന കോക്ലിയ എന്ന ഭാഗമാണ് കേൾവി സാധ്യമാക്കുന്നത്. ഇതിനോട് അനുബന്ധിച്ച് സാക്യൂൾ, യൂട്രിക്ൾ, മൂന്ന് സെമിസർകുലാർ കനാൽ എന്നിവ അടങ്ങിയ വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റം കൂടിയുണ്ട്. ഈ വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റമാണ് നമ്മുടെ ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്ന്. നമ്മുടെ തലയുടെ ചലനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ശരീരത്തിൻറെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലെ പേശികൾക്ക് സന്ദേശം കൈമാറുക എന്നതാണ് വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തിനുള്ള ജോലി. കൂടാതെ നമ്മൾ ചലിക്കുമ്പോൾ ചുറ്റുമുള്ള കാഴ്ചകൾ മങ്ങി പോകാതെ ഇരിക്കാനും വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റം സഹായിക്കുന്നു.

Inner ear കോക്ലിയയും വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റവും ഒരേ ആന്തര കർണ്ണത്തിൻറെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളാണെന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ. ഭ്രൂണവാസ്ഥയിൽ ഇവ രണ്ടും വികസിച്ച് വന്ന് ഒരേ ഘടനയിൽ നിന്ന് തന്നെയാണ്. കൂടാതെ ഇവയുടെ രണ്ടിൻറെയും ഉള്ളിൽ എൻഡോ

ലിംഫ് എന്ന ദ്രാവകവും ഏകദേശം ഒരേ തരത്തിലുള്ള ഘടനകളുമാണ് ഉള്ളത്. രണ്ടിനും രക്തം കൊടുക്കുന്നതും ഒരേ ധമനിയുടെ ശാഖകളും തലച്ചോറിലേക്കുള്ള നാഡീ സന്ദേശങ്ങൾ കൊണ്ട് പോകുന്നത് വെസ്റ്റിബുലോ-കോക്ലിയാർ നെർവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന എട്ടാമത് cranial nerve ഉം ആണ്. ഇത് കൊണ്ടാക്കെ തന്നെ കോക്ലിയയെ അല്ലെങ്കിൽ കേൾവിയെ ബാധിക്കുന്ന ഏതൊരു പ്രശ്നവും വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തെയും ബാധിക്കാം.

ഇനി അത്തരത്തിൽ കേൾവിയെയും വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ഒരു ഗൗരവമുള്ള സംഗതിയെ പറ്റി പറയാം. Noise അഥവാ അമിത ഛെ. ഫാക്ടറികളിലെ വലിയ യന്ത്രങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ശബ്ദം, പടക്കം പൊട്ടുന്ന ശബ്ദം, വാഹനങ്ങളുടെ ഉച്ചത്തിലുള്ള ഹോൺ ശബ്ദം, ലൌഡ് സ്പീക്കർ, ഇയർ ഫോൺ തുടങ്ങിയവയിലൂടെയുള്ള ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ noise ആയി കണക്കാക്കാം. എന്നാൽ, ഒന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഇത്തരം സംഗതികളൊക്കെ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാവുന്നതുമാണ്. അമിതമായ ശബ്ദം കേൾവിയെ മാത്രമല്ല, വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തെയും അത് വഴി ബാലൻസിനെയും ബാധിക്കും എന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അമിത ഛെ സ്ഥിരമായി കേൾക്കുന്നവരിൽ ഇരുപത് തൊട്ട് എഴുപത്തഞ്ച് ശതമാനം വരെ ആളുകൾ തങ്ങൾക്ക് തലകറക്കം, dizziness, nausea തുടങ്ങിയ ബാലൻസ് സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട് എന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്(1). രണ്ടായിരത്തിപ്പത്തിൽ നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനം, അമിതമായ ഛെ സ്ഥിരമായി കേൾക്കുന്നവരിൽ അറുപത്തേഴ് ശതമാനം ആളുകളിലും വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തിന് തകരാർ പറ്റിയതായും കാണിക്കുന്നു(2). അമിത ശബ്ദം വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ ദീർഘ കാലത്തേക്ക് എങ്ങനെ ബാലൻസിനെ ബാധിക്കും എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ നടക്കുന്നേയുള്ളൂ. പക്ഷേ, അമിത ശബ്ദം ചെയ്തവയെ ബാധിക്കുമ്പോൾ കേൾവി മാത്രമല്ല നഷ്ടമാകുന്നത്, ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്യാനുള്ള കഴിവിനെക്കൂടി ആകാം എന്നത് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഇനിമുതൽ അമിത ശബ്ദം കേൾക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കേൾവിയെയും വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തെയും സംരക്ഷിക്കുക.

വാൽക്കഷ്ണം: രഘുനാഥൻ സാറിന് ആജ്ജഡ BPPV (Benign paroxysmal positional vertigo) എന്ന അവസ്ഥയായിരുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് തല തിരിക്കുമ്പോൾ തലകറക്കം അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് BPPV. ഇത് കോക്ലിയയെ ബാധിക്കാത്ത ഒന്നായതിനാൽ കേൾവിക്ക് റവ് സാധാരണയായി ഉണ്ടാകാറില്ല. ആന്തര കർണ്ണത്തിന്റെ ഭാഗമായ വെസ്റ്റിബുലാർ സിസ്റ്റത്തിലെ തകരാർ ആണ് തലകറക്കം വരാൻ കാരണം എന്നതിനാലാണ് ഇതിനെ ഇയർ ബാലൻസ് പ്രശ്നം എന്ന് പറയുന്നത്.

## അവലംബം:

1. Wang YP, Young YH. Vestibular-evoked myogenic potentials in chronic noise-induced hearing loss. Otolaryngology - Head and Neck Surgery. 2007 Oct;137(4):607-11.
2. Kumar K, Vivarthini C, Bhat J. Vestibular evoked myogenic potential in noise-induced hearing loss. Noise Health. 2010 Jul 1;12(48):191-4.







**പെട്ടെന്നുള്ള  
കേൾവിക്കുറവ്:  
പെട്ടെന്ന് ചികിത്സ  
തേടണം.**



## MASHOOD T P

Consultant Audiologist & Speech Language Pathologist  
Planet Growth & Wellness, Ayancheri.  
Jaihind Multispeciality Medi Centre, Nadapuram.

യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റിൽ ഓരോ വർഷവും നാലായിരം ആളുകൾക്ക് പെട്ടെന്നുള്ള ഉൾച്ചെവിയിലെ കേൾവിക്കുറവ് സംഭവിക്കുന്നതായി കണക്കാക്കുന്നു.

### എന്താണ് പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവ് ?

പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവ് അഥവാ പെട്ടെന്നുള്ള ഉൾച്ചെവിയിലെ കേൾവിക്കുറവ് വിശദീകരിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. വേഗത്തിൽ കേൾവി നഷ്ടപ്പെടുന്നതാണ്. ഇത് തത്ക്ഷണം ഒരു രാത്രി കൊണ്ടോ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിലോ സംഭവിച്ചു ക്രമേണ കേൾവിക്കുറവ് വർധിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവ് സാധാരണയായി ഒരു ചെവിയിൽ കാണപ്പെടുന്നു. പക്ഷേ ഇരു ചെവിയിലും ഒരേ പോലെ കാണപ്പെടുന്നു. ഏത് തരത്തിലുള്ള അളവിലുള്ള കേൾവിക്കുറവിനും സാധ്യതയുണ്ട്.

പെട്ടെന്നുള്ള ഉൾച്ചെവിയിലെ കേൾവിക്കുറവ് എല്ലാ പ്രായക്കാരിലും പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകളിലും ഒരുപോലെ കാണപ്പെടുന്നു. പകുതിയിലധികം പേർക്കും തുടർച്ചയായി ചെവിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുളൽ ശബ്ദം (tinnitus), ചെവിയടപ്പ് (ear fullness), തലകറക്കം (vertigo) അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.

### രോഗകാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

വിവിധ തരത്തിലുള്ള വിഷാണുക്കൾ, പെരിലിംഫാറ്റിക് ഫിസ്റ്റുല, വാസ്കുലാർ ഡിസീസ്, ബ്ലഡ് ഡിസോർഡർസ് (ഉദാഹരണം: സിക്ൾ സെൽ), എമ്പോളിസം, വാസ്കുലാർ സ്പാസം, പെരിലിംഫ് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, Rupturing of Reissner's membrane, മീനിയേഴ്സ് ഡിസീസ്, ശബ്ദം മൂലം ബാധിക്കുന്ന അർബുദം തുടങ്ങിയവയാണ്. എന്നാൽ തലയ്ക്കേറ്റെ ആഘാതം, ടോക്സിക് മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ശബ്ദം മൂലം സംഭവിക്കുന്ന ആഘാതം തുടങ്ങിയവ പലപ്പോഴും പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവിന് സമാനമായ കാരണങ്ങളിൽ പെടുന്നു.

പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവ് പെട്ടെന്ന് കാഴ്ച്ച ശക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്നത് പോലെയാണ്. ഇതൊരു മെഡിക്കൽ എമർജൻസിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

### ചികിത്സ?

ഉടനെയെത്തുക. എൻ.ടി.ഡോക്ടറുകളെ പരിശോധന നടത്തുകയും നിർദ്ദേശ പ്രകാരം ഓഡിയോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ കേൾവി പരിശോധന നടത്തി കേൾവിയുടെ തോത്, ഏതു തരം കേൾവി കുറവാണ് എന്ന് കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യണം. ഉൾച്ചെവിയെയും തെരമ്പിനെയും ബാധിക്കുന്ന കേൾവിക്കുറവ് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. ഒരു മിച്ചുള്ള (ഇ.എൻ.ടി. ഡോക്ടർ & ഓഡിയോളജിസ്റ്റ്)

ജിസ്റ്റ് എന്നിവരുടെ) ചികിത്സ കഴിയുന്നതും വേഗം (72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ) ലഭിച്ചെങ്കിൽ കേൾവിക്കുറവിന്റെ കാരണങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സയിലൂടെ രോഗിയുടെ കേൾവി വീണ്ടെടുക്കാനോ സ്ഥിരപ്പെടുത്താനോ കഴിയും. 32% മുതൽ 65% രോഗികളിൽ പൂർണ്ണമായും കേൾവി തിരിച്ചുകിട്ടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവിക്കുറവിന് സാധാരണയായി മരുന്നിലൂടെയുള്ള ചികിത്സയാണ് നൽകി വരുന്നത്. രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു കോർട്ടിക്കോ സ്റ്റീറിയോയിഡ്സ്, വാസോ-ഡൈലാറ്റർസ്, ആന്റികോആഗുലന്റ്സ് തുടങ്ങിയ ചികിത്സകൾ നൽകി Pure Tone Audiometry (PTA) എന്ന കേൾവി പരിശോധനയിലൂടെ ഇടയ്ക്കിടെ ചികിത്സാ പുരോഗതി നിർണ്ണയിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയാണ് ചെയ്യുക.

കൂടാതെ ആറുമാസം കൂടുമ്പോൾ Pure Tone Audiometry (PTA) എന്ന കേൾവി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യണം. ഒരു ചെവിയുടെ കേൾവി തിരിച്ചുകിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ മറ്റേ ചെവി കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും വേണം. ഒരു ചെവിക്ക് മാത്രമാണ് കേൾവിക്കുറവ് പൂർണ്ണമായും ബാധിച്ചതെങ്കിൽ ക്രോസ് (Contralateral Routing Of Signals) കേൾവി സഹായി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും കൂടാതെ ആവശ്യമായ പരിശോധനകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ബോൻകണ്ടക്ഷൻ ഇമ്പ്ലാന്റേഷൻ (സർജിക്കൽ/നോൺ-സർജിക്കൽ) ചെയ്യാവുന്നതാണ്. രണ്ടു ചെവി കൾക്കും കേൾവിക്കുറവ് പൂർണ്ണമായും ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആവശ്യമായ പരിശോധനകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കോക്ലിയർ ഇമ്പ്ലാന്റേഷൻ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.





# **‘Catch Them Young.’ Early Detection and Intervention of Hearing Loss: **A Crucial Need****



## Grace Sara Abraham

Head of the Department  
Mar -Thoma Institute of Speech and Hearing  
Kasaragod.

“Catch them young” is not just an age-old proverb; it carries profound significance, especially in healthcare. Early identification and intervention of hearing loss (HL) is pivotal, as it lays the foundation for the well-being and development of individuals.

### Importance of Early Detection

Hearing is one of the major senses through which a child learns about the world. Hearing loss can occur at any age but is particularly concerning when it affects infants and young children. The earliest years of life are critical for speech and language development. Hearing impairment during this period can lead to delays in these crucial areas, impacting a child's communication skills, academic performance, and social interactions. Unfortunately, many children with hearing loss go undiagnosed for years, missing out on vital early interventions that could significantly improve their quality of life.

Early detection of hearing loss is essential because it enables timely intervention. Newborn hearing screening programs, which are now widely implemented in many countries, play a crucial role in identifying hearing impairment within the first few days of life. These screenings use non-invasive methods to assess an infant's hearing ability, allowing for immediate follow-up and diagnosis if necessary. Early diagnosis

ensures that children can access the support and resources they need to thrive.

### Power of Early Intervention

Early intervention is the key to mitigating the impact of hearing loss on a child's development. When hearing loss is detected early, interventions such as hearing aids, cochlear implants, and speech therapy can be initiated promptly. These interventions help children develop age-appropriate language and communication skills, reducing the risk of academic and social difficulties.

Beyond childhood, early intervention also plays a critical role in the lives of adults with hearing loss. Untreated hearing loss in adults can lead to social isolation, depression, and cognitive decline. By addressing hearing impairment early, individuals can maintain their quality of life, stay connected with their communities, and continue to lead fulfilling lives.

### Raising Public Awareness

Public awareness is paramount in the fight against hearing loss. Many people remain unaware of the importance of early detection and intervention or are hesitant to seek help due to stigma or misconceptions about hearing loss. It is crucial to educate the public about the signs of hearing impairment, the benefits

of early intervention, and the availability of screening programs and support services.

Healthcare professionals, educators, and community organizations can play a pivotal role in raising awareness. Public health campaigns, informational workshops, and outreach programs can help disseminate vital information to parents, caregivers, and individuals at risk of hearing loss. Additionally, leveraging digital platforms and social media can amplify these efforts, reaching a broader audience and fostering a culture of awareness and proactive healthcare.

## Conclusion

Early identification and intervention of hearing loss are not mere medical procedures; they are lifelines that can profoundly impact an individual's future. By catching hearing impairment early and providing timely interventions, we can empower children to reach their full potential and ensure that adults maintain their quality of life. Let us collectively strive to raise awareness, advocate for early detection, and support those affected by hearing loss, ultimately building a more inclusive and connected society. Together, let's make ear and hearing care a reality for all!







# **Protect Your Hearing:** **Simple Steps for a** **Sound Future**



## NITHIN A K

Audiologist and speech language pathologist  
Department of audiology and speech language pathology  
Marthoma college of special education,  
Kasaragod, kerala

nithinak22@gmail.com

Hearing has a profound effect on how we relate with the world around us and, therefore, an important aspect of our day to day lives. More often than not, we don't pay attention to the ears until something goes wrong. As much as preserving hearing ability and enhancing ear health is an individual's duty, it is equally a shared responsibility that determines how sound is perceived in the future.

### Protect your hearing from loud sounds

Noise has a big impact on hearing damage. The sounds of traffic, loud music, or noisy machines can hurt our ears over time. To protect your hearing, you need to stay away from or cut down on time in loud places. When you can't avoid such situation wear earplugs or earmuffs in loud places. Also while using headphones following the "60/60 rule" can help too: keep your music at 60% volume and don't listen for more than 60 minutes at a stretch. These small changes can go a long way to lower your chances of losing your hearing.

### Prevent hearing loss with healthy habits

Healthy habits involve more than just shielding your ears from loud noises. Taking care of your overall health can significantly help in preventing hearing loss. Engaging in regular exercise boosts blood circulation, which is vital for preserving good hearing. Eating a balanced diet that includes plenty of antioxidants, vitamins, and minerals particularly vitamins A, C, and E can also benefit ear health by safeguarding the delicate cells in the inner ear from oxidative damage.

Moreover, it's crucial to manage chronic conditions such as diabetes and high blood pressure, as these can lead to hearing loss. Steering clear of smoking is important since it diminishes blood flow to the ears, and moderating alcohol consumption can help maintain balance and hearing.

### Check your hearing regularly

Many people are unaware that they are losing their hearing because it tends to deteriorate gradually over time. For this reason, it's critical to have your hearing examined on a regular basis.

Don't wait if you experience symptoms of hearing loss, such as needing to turn up the volume on your devices, ringing in your ears, or trouble understanding conversations. Make an appointment with an audiologist so they can evaluate your hearing and offer advice on what to do next.

### **Use hearing devices if needed**

Hearing devices (hearing aids, cochlear implants, and assistive listening devices) can greatly improve life for those with hearing loss by making communication easier. Modern hearing devices are smaller and packed with technology like noise cancellation, Bluetooth, and better sound clarity.

### **Support individuals with hearing loss**

A strong community has the power to make a significant impact on the lives of individuals with hearing loss. Every action matters, whether it's standing by those in need, advocating for accessible communication methods, or just being more considerate in conversations. Together, we are making a difference in the world.





# **The Gift of Sound: Making Hearing Care a Priority for All**



## Manju N Nair

Audiologist & Speech Language Pathologist  
Chemmad Hearing Care & Speech Therapy Clinic  
Malappuram, Kerala, India. PIN – 676306

manjun86@gmail.com

Hearing is one of our most vital senses, connecting us to the world and the people around us. However, millions of people worldwide suffer from hearing loss, often due to preventable causes. Despite advancements in hearing care, many still struggle due to stigma, lack of awareness, and limited access to treatment. Changing mindsets and empowering individuals to prioritize ear and hearing care is the first step toward making it a reality for all.

### Breaking the Stigma Around Hearing Loss

One of the biggest barriers to hearing care is social stigma. Many people hesitate to seek help due to misconceptions that hearing loss only affects the elderly or that using hearing aids is a sign of weakness. In reality, hearing issues can impact people of all ages, and early intervention significantly improves quality of life. By changing attitudes and normalizing hearing care, we can encourage more people to seek timely treatment.

### Raising Awareness and Encouraging Prevention

Education plays a crucial role in promoting hearing health. Many cases of hearing loss are preventable through simple lifestyle changes, such as:

- Limiting exposure to loud noises and wearing ear protection in noisy environments.
- Practicing safe listening habits with headphones and reducing volume levels.
- Seeking medical attention for ear infections or persistent hearing issues.

Community-driven awareness campaigns, school programs, and workplace initiatives can help spread knowledge about hearing health and prevention strategies.

### Improving Access to Hearing Care

Lack of access to hearing care services remains a challenge, especially in rural and underprivileged areas. Empowering communities with mobile clinics, telehealth services, and affordable hearing aids can bridge this gap. Governments, healthcare providers, and NGOs must work together to ensure that hearing care is accessible and affordable for all.

## Empowering Individuals to Take Action

Empowerment starts with personal responsibility. Individuals should take proactive steps to monitor their hearing health, schedule regular check-ups, and encourage loved ones to do the same. Employers can contribute by providing hearing screenings at workplaces, and educators can teach students about the importance of ear care.

## A Future Where Hearing Care is a Priority

Making hearing care a reality for all requires changing mindsets at every level—personal, social, and institutional. By eliminating stigma, spreading awareness, improving accessibility, and taking proactive steps, we can create a world where everyone has the opportunity to enjoy the gift of sound. The power to make this change lies in our hands—let's start today!







**ശ്രവണാരോഗ്യം:  
നമുക്കൊന്നിച്ച്  
സംരക്ഷിക്കാം!**



## Sony George

Audiologist and speech language pathologist,  
Family Health Center Noolpuzha, Wayanad

sonygeorge.3064@gmail.com

ഇന്ന് ലോക ശ്രവണദിനം. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനതയ്ക്ക് ചെവിയുടെയും കേൾവിയുടെയും പ്രാധാന്യം ഓർമ്മിപ്പിക്കുവാനും അവയുടെ പരിചരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമായി ഈ ദിനം നാം ആചരിക്കുന്നു. ഈ ലോകത്തിന്റെ ഭംഗി നാം കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണുമ്പോൾ അതിന്റെ സൗന്ദര്യം പൂർണ്ണമാകുന്നത് കേൾവിയിലൂടെയാണ്. രാവിലെ കേൾക്കുന്ന അലാറം തുടങ്ങി മൊബൈൽ റിങ്ടോൺ, നോട്ടിഫിക്കേഷൻസ്, വാഹനങ്ങളുടെ ചീറിപ്പായൽ ശബ്ദം, ഹോൺ, വീഡിയോ കോൾ, കോളിംഗ് ബെൽ കൂക്കർ വിസിൽ അങ്ങനെ നാം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശബ്ദ മാധ്യമങ്ങളെ പല രീതിയിൽ ആശ്രയിക്കുന്നു. നാം ഈ ലോകവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിന്റെ മുഖ്യധാരയും കേൾവിയാണ് ഒരാൾക്ക് നാം അയക്കുന്ന സന്ദേശം എഴുത്തുരുപത്തിൽ ആണെങ്കിൽ അതിലെ ആശയങ്ങൾ പലതും നഷ്ടപ്പെട്ട് പോകാം എന്നാൽ അത് ഒരു ശബ്ദ സന്ദേശമാണെങ്കിൽ അതിലെ വികാരവിചാരങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ അർത്ഥവത്താക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ ഇത്രയും മനോഹരവും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ നമ്മുടെ കേൾവി ഇല്ലാത്തതോ പെട്ടെന്ന് നഷ്ടപ്പെടുന്നതോ ആയ അവസ്ഥയെപ്പറ്റി നമുക്ക് ചിന്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ? ലോക ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് 63 മില്യൻ ജനങ്ങൾ ഇന്ത്യയിൽ കേൾവി സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുണ്ട്.

### എന്താണ് കേൾവിക്കുറവ്?

പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ കേൾക്കുവാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് കേൾവിക്കുറവ്. കേൾവിക്കുറവിനെ മൂന്നായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചെവിക്ക്ായം, പഴുപ്പ്, അണുബാധ തുടങ്ങിയവയുടെ സാന്നിധ്യം കൊണ്ട് ശബ്ദത്തിന് ഉള്ളിലേക്ക് കടക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയാണ് കണ്ടക്ടിവ് ഹിയറിംഗ് ലോസ്. കോക്ലിയയുടെയോ ഞരമ്പിന്റെയോ പ്രവർത്തനക്ഷമത നഷ്ടപ്പെടുന്നത് മൂലം ശബ്ദം തലച്ചോറിലേക്ക് എത്താത്ത അവസ്ഥയാണ് സെൻസറി ന്യൂറൽ ഹിയറിംഗ് ലോസ്. ഈ രണ്ട് അവസ്ഥകളും ഒരേ സമയം ഉണ്ടാകുന്നതാണ് മിക്സഡ് ഹിയറിംഗ് ലോസ്.

### കേൾവിക്കുറവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

കേൾവിക്കുറവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽ പ്രകടമാകണമെന്നില്ല ക്രമേണ അതിന്റെ വ്യാപ്തി കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് ചില ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും. ബഹളമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കേൾക്കുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, ഫോണിൽ സംസാരിക്കുന്നത് തിരിയാതെ വരിക, പലതവണ ആവർത്തിച്ചു പറയുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, ടിവി ശബ്ദം അസാധാരണമായി ഉയർത്തുക, ആളുകൾ പിറുപിറുക്കുന്നത് പോലെയുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുക തുടങ്ങിയവ മുതിർന്നവരിലെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. വലിയ ശബ്ദത്തിന് തെട്ടുകയോ

ശബ്ദത്തിലേക്ക് തല തിരിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക, സാധാരണ കുട്ടികളെക്കാൾ വൈകിയോ തെറ്റായ ഉച്ചാരണത്തോട് കൂടെയുള്ളതോ ആയ സംസാരം, സ്കൂളുകളിൽ പഠനം പിന്നോക്കം ആകുക, നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പിന്തുടരുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാവുക, സംസാരിക്കുന്ന ആളുടെ ചുണ്ടനക്കം ശ്രദ്ധിക്കുക, പേര് വിളിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ കുട്ടികളിലെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

### കേൾവിക്കുറവിനെ എങ്ങനെ സമീപിക്കാം?

കേൾവി കുറവിന്റെ കാരണം എന്തെന്ന് കണ്ടെത്തുകയാണ് ആദ്യപടി. ഇ എൻ ടി ഡോക്ടർ അല്ലെങ്കിൽ ഓട്ടോലരികോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ മരുന്നിനാലും ശസ്ത്രക്രിയകളാലും ചില തരത്തിലുള്ള കേൾവിക്കുറവിനു പരിഹാരം ലഭിക്കും. എന്നാൽ കേൾവിക്കുറവ് തിരിച്ചു ലഭിക്കാത്ത തരത്തിലുള്ളതാണെങ്കിൽ (permanent hearing loss) അതിനുള്ള പരിഹാരം നൽകുന്നത് ഓഡിയോളജിസ്റ്റ് ആണ്. കേൾവി കുറവിന്റെ പല തരത്തിലുള്ള പരിശോധനകൾക്കായി നാം സമീപിക്കുന്നതും ഇവരെയാണ്. ശ്രവണ സഹായി/ഹിയറിങ് എയ്ഡ്സ്, കൊക്ലിയർ ഇംപ്ലാന്റേഷൻ തുടങ്ങിയ ആധുനിക സംവി

ധാനങ്ങളെ നമ്മളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നത് ഇവരാണ്. ചെവിയുടെ അകത്തും പുറത്തും വയ്ക്കുന്നതും ഓരോരുത്തരുടെ കേൾവിക്കനുസരിച്ച് പ്രോഗ്രാം ചെയ്യുന്നതും റീചാർജ്ജിംഗ് ആയിട്ടുള്ള ഹിയറിങ് എയ്ഡ്സ് വരെ ഇന്ന് നമുക്ക് ലഭ്യമാണ്. കേൾവിക്കുറവിന്റെ വ്യാപ്തി അനുസരിച്ച് വേണ്ട രീതിയിൽ അതിനെ പ്രോഗ്രാം ചെയ്ത് കേൾവിയെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു.

### എങ്ങനെ കേൾക്കുറവിനെ പ്രതിരോധിക്കാം?

ചെവിയുടെ അസുഖങ്ങളെയും കേൾവിക്കുറവിനെയും എത്ര നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നു എന്നതാണ് മുഖ്യം.

- നവജാതശിശുക്കളിലെയും കുട്ടികളിലെയും കേൾവി പരിശോധന ഉറപ്പുവരുത്തുക കുട്ടികളിലെ സംസാരഭാഷ വളർച്ച പ്രായത്തിനൊത്ത രീതിയിൽ എത്തുവാൻ നേരത്തെയുള്ള ചികിത്സ സഹായിക്കുന്നു.
- അംഗനവാടികളിലും വിദ്യാലയങ്ങളിലും കേൾവി സ്ക്രീനിംഗ് നടത്തുക.



- വലിയ ശബ്ദമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവരും നീന്തൽ പരിശീലകരും മറ്റും കേൾവി സംരക്ഷണത്തിനായി ഇയർ പ്ലഗ്സ് പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇയർ ഫോണിന്റെ അമിത ശബ്ദത്തിലുള്ള ദീർഘമായ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- ഇയർബഡ്സ് പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ ചെവിയിൽ ഇടാതിരിക്കുക.
- ടിവി, റേഡിയോ തുടങ്ങിയവ ചെറിയ ശബ്ദത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുക
- എല്ലാവർഷവും കേൾവി പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവുക.
- ഓട്ടോ-ടോക്സിക് മരുന്നുകൾ യുക്തിപൂർവ്വമായി ഉപയോഗിക്കുക
- കേൾവി കുറവ് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കൃത്യമായി പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയപ്പെടുക, നല്ല ചികിത്സ രീതികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- സ്പീച്ച് തെറാപ്പി: കേൾവികുറവുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഹിയറിങ് എയ്ഡ്/കൊക്ലിയർ ഇംപ്ലാന്റ് വെച്ചതിനുശേഷം നിർബന്ധമായും സ്പീച്ച് തെറാപ്പി അറ്റൻഡ് ചെയ്യണം. കേൾക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും ഉപയോഗിക്കുവാനുമുള്ള കൃത്യമായ പരിശീലനം ഓഡിറ്ററി ട്രെയിനിങ്ങിലൂടെ ലഭിച്ചാൽ മാത്രമേ സംസാരഭാഷാ വളർച്ച ശരിയായ രീതിയിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

- ആംഗ്യഭാഷയുടെ ഉപയോഗം, സൈൻഡ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ, സ്പീച്ച് റീഡിങ് തുടങ്ങിയവ ആവശ്യമെങ്കിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഈ തരത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കായി സ്കൂളുകളിൽ കേൾവി സഹായ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ (Assistive Listening Devices) ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ജോലി ചെയ്യുവാനും മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുവാനും ജീവിതം ആസ്വദിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവിനെ കേൾവിക്കുറവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു. സാധാരണ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കുന്ന പോലെ ജോലിയോ വരുമാനമാർഗങ്ങളോ ലഭിക്കുവാനിവർക്ക് പ്രയാസമാണ്. ആയതിനാൽ ദൈനം ദിന കാര്യങ്ങൾ നടത്തിയെടുക്കുവാൻ അവർ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്.. നമുക്ക് ചുറ്റും കേൾവിക്കുറവുമൂലം പ്രയാസമാനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് RPW ആക്ട് പ്രകാരം ലഭ്യമാകുന്ന എല്ലാ ആനുകൂല്യങ്ങളും ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. പെൻഷൻ, ജോലി സംവരണം, യാത്ര സംവരണം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം നൽകുക.

കൈകോർക്കാം കാതോർക്കാം ആരോഗ്യമുള്ള കേൾവിയുടെ ഉടമകളാകാം. എല്ലാവർക്കും world hearing day ആശംസകൾ.







# **Protect Your Hearing, Embrace the Sound of Life**



## Sethu Devaraj

Audiologist,  
GH Pala.

Hearing is one of our most precious senses, allowing us to communicate, enjoy music, and stay connected with the world. However, millions of people worldwide experience hearing loss, often preventable or manageable with the right care. This World Hearing Day 2025, let's shift our mindset and take proactive steps to protect our hearing, prevent hearing loss, and support those who experience it. By making ear and hearing care a priority, we can create a world where everyone has the opportunity to hear and thrive.

### Protect Your Hearing from Loud Sounds

Exposure to loud noises is one of the leading causes of hearing damage. Everyday activities like listening to music at high volumes, attending concerts, or working in noisy environments can gradually impair hearing. To protect your ears: Keep the volume at safe levels when using headphones—follow the 60/60 rule (no more than 60% volume for 60 minutes at a time). Wear earplugs or noise-canceling headphones in loud environments like concerts or construction sites. Take regular breaks from noisy surroundings to give your ears time to recover. By being mindful of noise exposure, you can prevent long-term hearing damage.

### Prevent Hearing Loss with Healthy Habits

Hearing health is closely linked to overall well-being. Certain lifestyle choices can help preserve your hearing for years to come: Eat a balanced diet rich in vitamins like A, C, and E, which support ear health. Stay physically active to maintain good circulation, which keeps the inner ear functioning properly. Avoid smoking and limit alcohol consumption, as these can increase the risk of hearing loss. Taking care of your overall health contributes significantly to your ability to hear well.

### Check Your Hearing Regularly

Hearing loss often develops gradually, making it easy to miss the early signs. Regular hearing check-ups ensure early detection and treatment. Get a hearing test at least once a year, especially if you're over 50 or frequently exposed to loud noise. Pay attention to early signs of hearing loss, such as difficulty understanding conversations, ringing in the ears (tinnitus), or frequently asking people to repeat themselves. Early detection allows for timely intervention, which can prevent further deterioration.

### Use Hearing Devices If Needed



If a hearing test indicates hearing loss, using appropriate hearing devices can significantly improve quality of life. Unfortunately, stigma and misconceptions often prevent people from seeking help. Hearing aids can amplify sound, making communication easier and enhancing social interactions. Cochlear implants offer a solution for individuals with severe hearing loss. Assistive listening devices, such as amplified phones and TV listening systems, can help in specific situations. Embracing hearing technology can restore confidence and connection with others.

### **Support Individuals with Hearing Loss**

A supportive community is essential for individuals with hearing challenges. Here's how you can help:

Practice clear communication by speaking slowly, maintaining eye contact, and reducing background noise. Learn basic sign language or use text-based communication for better interaction. Encourage inclusivity by advocating for hearing-friendly environments in workplaces, schools, and public spaces. By fostering an inclusive society, we can ensure that no one is left out due to hearing loss.

### **Conclusion**

Hearing is a gift that deserves care and attention. This World Hearing Day, let's change our mindset and take responsibility for our ear health. Protect your ears from loud noises, adopt healthy habits, check your hearing regularly, embrace hearing devices if needed, and support those with hearing loss. Together, we can make ear and hearing care a reality for all.





# The Power of Hearing: Protecting Our Ears for a Better Life.



## Sherin Rose K

3rd Year BASLP Student

sherinrose751@gmail.com

Hearing is a vital sense that enables communication, learning, and awareness of our surroundings. It connects us to others, enhances experiences, and contributes to overall well-being. However, exposure to loud noise, infections, and neglect can lead to hearing loss, impacting daily life and mental health. Protecting our ears through safe listening habits, regular check-ups, and proper care is essential for maintaining good hearing and preventing irreversible damage.

Here are some key steps and essential habits to preserve and protect our hearing:

### Limit Loud Noise Exposure

Avoid prolonged exposure to high volumes, especially from headphones and loud environments, whether from music, workplaces, or everyday activities can cause irreversible damage to our ears. This can be prevented by simple measures like keeping the volume at safe levels, using ear protection in noisy environment, and limiting exposure to high decibels, which can safeguard our hearing.

### Get Regular Hearing Checkups

Early detection of hearing issues prevents

further damage and supports long-term ear health. Many problems develop gradually and go unnoticed. Routine screenings, especially for those frequently exposed to noise, older adults, and individuals with a family history of hearing loss, help identify issues early and provide necessary interventions.

Difficulty understanding conversations especially in noisy environments, frequently asking for repetition, increasing volume on TV or phone louder than usual, feeling like sounds are muffled or distorted, persistent buzzing or ringing sensation in the ears, everyday noises becoming uncomfortable causing discomfort, etc are the Warning Signs of Hearing Loss to Get Your Hearing Checked.

### Preserve Hearing Through Healthy Life Style

Hearing health is linked to overall well-being. Adopting a healthy lifestyle by maintaining good cardiovascular health, hydration, and a nutrient-rich diet support auditory function.

- Maintain ear hygiene safely: Avoid inserting objects into the ear canal, clean only the outer ear and seek professional help for wax buildup.

- Avoid smoking and alcohol intake
- Keeping ears dry after swimming or bathing, use earplugs if needed, seek medical care for persistent pain or discharge.
- Avoid Ototoxic Medications.

### Use Hearing Devices if Needed

Hearing aids and assistive listening devices can significantly improve quality of life for those with hearing loss. Yet, social stigma prevents many from seeking help. Modern hearing technology is highly effective. Embracing hearing devices can improve communication, prevent cognitive decline, and enhance overall well-being. If anyone needs hearing support, seeking professional advice and using the right devices can make significant difference.

### Support Individuals with Hearing Loss

Hearing impairment affects millions, making communication and daily life challenging. It ranges from mild difficulty to profound deafness, impacting social and emotional well-being. Creating an inclusive environment through clear speech, eye contact, and visual cues enhances communication. Encouraging hearing aids, assistive technology, and patience in conversations helps individuals feel valued and supported. Raising awareness fosters understanding and inclusion.

Caring for your hearing is simple and essential. Prioritizing ear and hearing health ensures a better quality of life for everyone.





# **Protect Your Hearing: The Importance of Ear Care and Awareness**





## Aiswarya. S. Nair

Marthoma Institute Of Speech and Hearing, Kasaragod.



## Basila Thasneem

Marthoma Institute Of Speech and Hearing, Kasaragod.

In today's day and age with the advent of technology, the spread of information has been faster, efficient and available than ever. This allows for the awareness about the various issues that one might be facing. Every year on March 3rd, we celebrate World Hearing Day to emphasise the importance of ear care and hearing. The aim of this day is to raise awareness, dispel myths and empower individuals about their ear care. Audiologists all around the world should focus on making individuals capable of managing their hearing in more practical ways.

The world today is quite noisy. Everywhere you turn, noises of various forms haunt you day in and day out. Apart from that, the use of earphones, headphones etc also add insult to the injury. Lack of awareness about the effect of exposure to loud sounds for prolonged period may be one of the reasons why individuals don't refrain from habits that can affect their hearing. Our ears can be severely impacted due to loud sound exposure resulting in hearing loss of varying degrees. It is important to make sure that people who work in noisy environments use hearing protection devices and not to engage in listening to music at high volume for prolonged duration.

### Points to note for hearing conservation

- One must make sure to take regular 'hearing breaks' i.e., not to listen to sounds for prolonged durations.
- Not to engage with and practice habits such as using cotton buds or sharp objects to clear the wax or to relieve the itching.
- Check medications for ototoxicity
- Visit an audiology clinic at least every 6 months
- Keep a healthy lifestyle and keep in control vascular and metabolic disorders

An audiologist is a professional who can assist you with the care of your hearing. They are able to screen, diagnose and provide management options if a hearing loss is detected. It is crucial to your hearing that you visit a hearing clinic for the benefit of your hearing ability. If you are suggested to use amplification devices such as hearing aids, you should approach it just like wearing spectacles for your poor vision. There should be no shame in trying to hear better to communicate with the people around you.

People with hearing loss should be supported by providing them with the right management options and proper counselling. It is important that they receive quality care in all aspects. People around them should be made aware of the difficulties faced when having a hearing loss. This allows a more empathetic approach than just showing sympathy towards a problem.

With the knowledge audiologists have gathered, they have the potential to create changes which can have a ripple effect. Keeping in mind all the points that were discussed, it is for sure that the increasing number of preventable hearing loss can be brought down. Through dedication and passion to audiology, the hearing can be affordable for all.





# The Importance of Hearing Health: Prevention, Awareness, and Solutions



## Saleela PK

Msc Audiology student:  
AWH special college

saleelapk03@gmail.com

Hearing is essential for communication, learning, and overall well-being, allowing us to engage with others and respond to our surroundings. However, hearing loss is a growing global concern, affecting people of all ages due to factors like aging, noise exposure, infections, and genetics. It can impact social interactions, education, and mental health, leading to isolation. Fortunately, hearing loss can often be prevented or managed through proper ear care, early diagnosis, and assistive devices like hearing aids and cochlear implants. Raising awareness and promoting education, especially through initiatives like World Hearing Day, is crucial in ensuring better hearing health for all. Hearing loss is a major global health issue, impacting over 1.5 billion people, with around 430 million needing treatment, as reported by the WHO. If not addressed, it can cause social isolation, learning difficulties, and lower productivity.

Many causes of hearing loss can be avoided through proper precautions. Some key preventive measures include:

**Reducing Noise Exposure**, such as music at high volumes, industrial noise, or traffic noise, can damage the structures of the inner ear. To protect hearing, it is essential to keep volume levels moderate when using headphones, take breaks from noisy environments to allow

ears to rest, avoid prolonged exposure to loud machinery.

**Using Ear Protection**, Individuals working in noisy environments, such as construction sites or factories, should wear earplugs, earmuffs to prevent long-term damage.

**Routine audiological evaluation** help detect early signs of hearing loss. People at higher risk, such as those exposed to loud environments or older adults, should schedule periodic hearing tests with a healthcare professional.

**Preventing Ear Infections and Ototoxic Damage**, Avoid inserting objects like cotton swabs into the ear canal, as they can push wax deeper and cause infections, seek medical treatment for ear infections to prevent complications, be aware of ototoxic medications

**Early detection of hearing loss** increases treatment success, enhances communication, and helps prevent further decline. Parents should also be aware of newborn hearing screenings, as early detection of congenital hearing loss allows for timely interventions, improving language development in children.

For those already experiencing hearing loss, assistive devices play a crucial role in restoring

communication abilities, Hearing Aids are devices amplify sound, making it easier for people with mild to moderate hearing loss to hear clearly. Cochlear Implants used for individuals with severe or profound hearing loss who do not benefit from hearing aids, cochlear implants can be life-changing. These electronic devices bypass damaged parts of the ear and directly stimulate the auditory nerve, improving sound perception. By promoting awareness, early

detection, and proper intervention, individuals can maintain better hearing health, prevent complications, and improve their quality of life.

Hearing loss is preventable and manageable, but only if we change how we think about it. By taking proactive steps, spreading awareness, and pushing for accessible hearing care, we can make a difference in the lives of millions. The power to create change lies within each of us.







# **From Music to Muffled Voices: are we Ignoring the Signs?**



## Farhana Hakkim

Speech Language Pathologist  
Crystal Child Development Center, Thiruvalla

Today's generation is constantly surrounded by sound - whether through headphones, bluetooth devices, or blasting music at DJ parties. Earphones have become a part of everyday life, whether for listening to music, watching videos, or taking calls. At the same time, loud events like concerts and DJ parties are popular, exposing people to dangerously high decibel sounds. While many are aware that continuous exposure to loud sounds can cause hearing loss, they rarely take steps to protect their ears. Unfortunately, by the time they realize the damage, it is often too late. Hearing loss can make communication difficult and lead to feelings of loneliness and even depression.

Protecting our ears from loud sounds is important. Listening at a lower volume, taking breaks from headphones can help. Giving the ears time to rest after using headphones for long hours is also necessary. Going to DJ parties, concerts, and other loud events can also damage hearing if precautions aren't taken. These places often have extremely high sound levels, which can cause long-term harm. Wearing earplugs or staying at a safe distance from speakers can help reduce the risk.

Hearing loss happens gradually, and many people don't notice it until it becomes serious. Regular hearing check-ups are important to catch early

signs of damage. If someone experiences ringing in the ears (tinnitus), struggles to understand speech in noisy places, or frequently increases the volume of their devices, they should get their hearing tested. Some people who experience hearing loss hesitate to use hearing aids because they feel embarrassed, but ignoring the problem can lead to social isolation. Modern hearing aids are small, comfortable, and very effective. Seeking help early can improve a person's quality of life and prevent further complications.

It's also important to support people with hearing loss. Many feel left out and avoid social situations. We can help by speaking in slower rate, including them in conversations, and being patient. Spreading awareness about hearing health and breaking the stigma around hearing aids can make a big difference. Hearing loss is preventable, but once it happens, it is irreversible. Today's generation must start taking care of their ears before it's too late.

Protecting our ears today means securing a future where we can continue to enjoy conversations, music and the sounds of life without struggle. By following safe listening habits, getting regular check-ups, and supporting those with hearing difficulties, we can make hearing care a priority for all.



# മാറ്റാം ജീവിതശൈലി, സംരക്ഷിക്കാം കേൾവി.



## AYISHA IRFANA

6th Sem BASLP  
AWH Special College, Kallai

ayshafathima524@gmail.com

പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുന്നയി കാലത്ത് എല്ലാവരും പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് അവനവന്റെ ആരോഗ്യം. പുതുതായി വരുന്ന ഓരോ ജിമ്മുകളും, ആരോഗ്യം നന്നാക്കാൻ ഉള്ള മലയാളികളുടെ താല്പര്യത്തെ കാണിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ ആശുപത്രികൾ നടത്തുന്ന ബോഡി ചെക്ക് അപ്പുകളിലും ഒരുപാട് ആളുകൾ പങ്കെടുക്കാറുണ്ട്.

ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോഴും നമ്മൾ മറന്നു പോവുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് ചെവിയും കേൾവിയും. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനായി നല്ലൊരു ജീവിതരീതി പിന്തുടരുംമ്പോഴും കേൾവിയുടെ നിലനിൽപ്പിനായ്, ചെവിയുടെ ആരോഗ്യത്തിനായി, നമ്മൾ ഒന്നും ചെയ്യാറില്ല.

പലർക്കും കേൾവി എന്നത് എല്ലാ കാലവും നിലനിൽക്കുന്ന, അധികം ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടാത്ത ഒരു കാര്യമാണ് എന്ന ധാരണയാണ്. എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും പോലെ ശ്രദ്ധിച്ചു പരിപാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്നെന്നേക്കുമായി പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കാൻ വരെ സാധ്യതയുള്ള ഒരു അവയവം ആണ് ചെവി.

ജീവിതശൈലിയിലെ നമ്മൾ നിസ്സാരമെന്ന് കരുതുന്ന പല ശീലങ്ങളും കേൾവി കുറവിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അതിനാൽ

ചെവിയേയും അതിനെ പരിപാലിക്കേണ്ടുന്ന രീതികളെയും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതചര്യകൾ ചെവിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടിയും മറ്റേണ്ടതുണ്ട്.

വലിയ ശബ്ദം കേൾക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുന്നതും, ചെവിയിൽ ബഡ്സ്, ചാവി, തൂവൽ, ടിഷ്യൂ പോലെയുള്ളവ ഇടാതിരിക്കലും, ചെവിയിൽ ഇൻ ഫെക്ഷനോ, വേദനയോ ഉണ്ടാവുകയോ, ചെവിയിൽ നിന്ന് എന്തെങ്കിലും മൂളൽ പോലെയുള്ള ശബ്ദം കേൾക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഇ. എൻ. ടി യുടെയോ ഓഡിയോളജിസ്റ്റിന്റെയോ സേവനം തേടലും ചെവിയുടെ ആരോഗ്യത്തിനും കേൾവി സംരക്ഷണത്തിനും ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ശീലങ്ങളാണ്. ഹെൽത്ത് ചെക്ക് അപ്പുകളുടെ കൂടെ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കേൾവി പരിശോധനയും കൂടെ നടത്തുന്നത് കേൾവി സംരക്ഷണത്തിന് വഴിയൊരുക്കും.

കേൾവി എന്നത് നമ്മൾ സംരക്ഷിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്, ശരിയായ സംരക്ഷണം നൽകിയില്ലെങ്കിൽ കേൾവി നഷ്ടമാവും. കേൾവി നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അതുവരെ കേട്ടിരുന്ന ശബ്ദങ്ങളെല്ലാം കേൾക്കാതെയാവും.. ശബ്ദങ്ങളില്ലാത്ത ലോകത്താവും പിന്നെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം.

പണ്ട് കാലങ്ങളിൽ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ



മാത്രം അധികമായി കണ്ടുവന്നിരുന്ന കേൾവിക്കുറവ് ഇന്ന് പ്രമേഹവും, കൊളസ്ട്രോളും പോലെ ഒരു ജീവിതശൈലി രോഗമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്.മാറുന്ന കാലത്തെ മാറുന്ന ശീലങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനെ ബാധിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.

കേൾവി സംരക്ഷണത്തോടൊപ്പം തന്നെ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ട ഒന്നാണ് കേൾവിക്കുറവുള്ള ആളുകളെ ചേർത്ത് നിർത്തുക എന്നത്. കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടെന്ന് കരുതി അവരെ പല കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ജോലികളിൽ നിന്നും മാറ്റിനിർത്തപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ, അങ്ങനെയുള്ളവരെ എല്ലാവരെ പോലെ കണ്ട് കൂടെ നിർത്തണം. അവരുടെ

പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്ന് കൊണ്ട് അവർക്ക് അവരുടെ കഴിവുകൾ വളർത്തിയെടുക്കുവാനും അത് ഉപയോഗിച്ച് ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കാനും അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് കേൾവിക്കുറവ് ഉള്ള ആളുടെ ചുറ്റുപാടിൽ ജീവിക്കുന്ന നമ്മൾക്ക് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ഏറ്റവും നല്ല കാര്യം.നിത്യവും ജിമ്മിൽ പോവുകയും ഡയറ്റ് നോക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം കേൾവി സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ശീലങ്ങളും ചെയ്യുക.

കേൾവി സംരക്ഷണം ഇതുവരെ കേട്ട ശബ്ദങ്ങളൊക്കെയും തുടർന്നും കേൾക്കണമെങ്കിൽ കേൾവി സംരക്ഷണം ജീവിതശൈലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.







# If Your Ears Could Speak...

48

**WORLD HEARING DAY**  
Changing mindsets: Empower yourself  
Make ear and hearing care a reality for all!



## Huda Mohammed Saleem

B.Aslp 2022 batch  
Yenepoya Medical College, Mangalore

"Excuse Me!, Yes you! The one with the explosive headphones. Can we talk?"

What words would you hear if your ears could talk back to you? You might hear them pleading for you to reduce the volume or alerting you about their persistent ringing since the concert. They'd wonder why you never seek medical evaluation for your hearing even though you have difficulty hearing faint sounds or the ticking of a clock. Your ears are unable to speak. Your ears communicate through signs but ignoring these warnings could lead to permanent hearing loss.

Hearing loss makes its presence known without direct notification. It sneaks in, slow and silent. The volume on your TV becomes louder than usual. Then you find yourself asking others to say things again. You will soon discover familiar sounds like laughter and raindrops fading away along with your own voice. The scariest part? Hearing loss stands apart from other injuries because it never regains its function. Once it's gone, it's gone.

But here's the good news: you can stop it before it starts. Your ears require minimal care yet deserve your attention similar to how you maintain your eyes and skin. Always lower your volume levels when you use earphones. Keep listening to 60% volume or less for sessions that last no more than 60 minutes. Whenever you attend a wedding ceremony or enjoy concerts and fireworks displays make sure to

safeguard your ears as you protect your skin from sun exposure. Earplug usage won't spoil the experience while hearing loss will.

Now it's time to address the problem of using cotton swabs to clean ears. Your attempts to clean the ears actually push earwax further into your ears leading to potential infections and blockages. Your ears have an inbuilt cleaning mechanism so you can trust them to stay clean.

Would you not go to an eye doctor right away if your eyesight became blurry? If your ears are having trouble, why not pay attention to the symptoms? Everyone should get a hearing test; it's not just for the old. You are better protected the earlier you check. Additionally, wear your hearing aids with pride if you or someone you know needs them. They serve as a bridge to the world of music rather than a weakness.

Why do we hesitate when it comes to hearing aids but we applaud glasses for improved vision? Let's pledge to shift our perspective on this World Hearing Day. The goal of hearing care is empowerment, not merely loss prevention. It's about ensuring that no grandma sits in silence during family time or that no child faces academic difficulties as a result of untreated hearing problems.

If your ears could speak, they'd say, "Take care of me today, so I can hear your world tomorrow." Will you listen??



# Hearing Health Matters: A Guide to Prevention and Care



## Micah Mariam Biju

Speech Language Pathologist  
Crystal Child Development Center Thiruvalla

### Hearing Loss:

Definition: Difficulty hearing sounds at normal volumes, making it hard to understand speech, especially in noisy places.

### Symptoms:

- Turning up the TV volume.
- Asking people to repeat themselves.
- Struggling to follow conversations with multiple speakers.

### Categories:

Mild, moderate, severe, or profound.

### Causes:

Aging, loud noises, ear infections, head trauma, certain medications, genetic conditions, nerve injury too that can occur in accident, and more.

### Types of Hearing Loss:

**Conductive:** Sound transmission issues in the outer or middle ear (e.g., earwax buildup, damaged eardrum).

**Sensorineural:** Damage to inner ear hair cells (e.g., noise exposure, aging). **Mixed:** Combination of conductive and sensorineural hearing loss.

### Diagnosis:

Audiologists use hearing tests and other assessments to check hearing ability and middle ear function.

### Management:

**Hearing Aids:** Amplify sounds.

**Cochlear Implants:** Surgical option for severe hearing loss.

**Communication Strategies:** Clear speech, face-to-face conversation, using visual cues. **Sound Amplification Systems:** Improve hearing clarity in public places.

### Prevention of Hearing Loss:

- **Limit Exposure to Loud Noises:** Turn down the volume on music, TV, and radio.
- **Move away from loud noises:** Take breaks from loud environments.
- **Avoid noisy activities and places:** Wear Hearing Protection: Use devices like earplugs or earmuffs.
- **Avoid Ototoxic Medications:** Avoid some chemotherapy drugs, antibiotics, loop diuretics, and large doses of aspirin.

- **Stop Using Tobacco Products.**
- **Reduce Stress:** Prolonged stress can lead to poor circulation and hearing impairment.
- **Keep Your Ears Dry:** After swimming or showering, wipe your ears and remove water.
- **Manage Diabetes:** Keep blood sugar under control, as people with diabetes are twice as likely to have hearing loss. Follow your doctor's orders.
- **Talk to ENT:** Consult if you have persistent tinnitus or concerns about your hearing.

### **Consult an Audiologist:**

Discuss getting an audiometric test.







സംഗീതം  
ആസ്വദിക്കൂ...  
സുരക്ഷിതമായി.



## Ardra KP

Audiologist and speech language pathologist

ardrakp1994@gmail.com

ആഘോഷങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ആഘോഷവേളകളിൽ ആനന്ദം നിറയ്ക്കുന്നതിൽ ശബ്ദത്തിന്റെ പങ്കും വളരെ വലുതാണ്. പ്രാചീന കാലം മുതൽ വിവിധ തരം ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മനുഷ്യർ ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ ദിനവും ആഘോഷമാക്കുന്ന പുതിയ തലമുറയ്ക്കിടയിൽ അധികം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാത്ത അപകടത്തെ കുറിച്ചാണ് ഈ ലേഖനം.

ഉച്ചത്തിലുള്ളതും ഏറെ നേരത്തേക്കും ഉള്ള സംഗീത ആസ്വാദനം കേൾവിക്കുറവിനു കാരണമാകുന്നു. ഇത്തരം കേൾവിക്കുറവ് അറിയപ്പെടുന്നത് മ്യൂസിക് ഇൻഡ്യൂസ്ഡ് ഹിയറിങ്ങ് ലോസ്സ് (Music Induced Hearing Loss- MIHL) എന്നാണ്. അമിത ശബ്ദത്തോടെയുള്ള സംഗീതം ഇന്ന് ഒരു പൊതു പ്രശ്നമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന വിവിധ തരം ഹെഡ് സെറ്റുകളുടെ ഉപയോഗം, പബ് പോലുള്ള ഇടങ്ങളിലുള്ള നിയന്ത്രണ അതീതമായ ശബ്ദങ്ങൾ എന്നിവയെ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇത് ഗൗരവമായ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് പോകും എന്ന കാര്യം ഉറപ്പാണ്. വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ കേൾവിക്കുറവ് വരാൻ ഇത് കാരണമാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഈ പ്രശ്നം മുഖ്യധാരയിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് കൂടുതൽ പഠന വിധേയമാക്കേണ്ടതും തടയാനുള്ള മാർഗം സ്വീകരിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. വേ

ണ്ടത്ര അവബോധം ഈ കാര്യത്തിൽ ഇല്ലാത്തതാണ് മ്യൂസിക് ഇൻഡ്യൂസ്ഡ് ഹിയറിങ്ങ് ലോസ്സ് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാത്തതിന്റെ മറ്റൊരു കാരണം.

National institute of occupational safety and health(NIOSH) തൊഴിൽ ഇടങ്ങളിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന കൂടിയ ശബ്ദ തീവ്രത എന്നത് 85 ഡെസിബലും ദൈർഘ്യം ദിവസം 8 മണിക്കൂർ എന്നതാണ്. കേൾവിക്കുറവ് എന്ന അപകടം മുന്നിൽ കണ്ടാണ് ഈ നിയമം കൊണ്ടുവന്നത്. 85 ഡെസിബലിനു മുകളിലുള്ള സംഗീതം കുറെ നേരത്തേക്ക് കേൾക്കുമ്പോൾ ഇത് താത്കാലികമായി സംഭവിക്കുന്ന കേൾവിക്കുറവിനു(Temporary Threshold Shift-TTS) കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ കുറെ കാലത്തേക്കോ ഉയർന്ന അളവിലോ അമിത ശബ്ദം കേൾക്കുന്നത് സ്ഥിരമായ കേൾവിക്കുറവിനു (Permanant Threshold Shift-PTS) വഴി തെളിക്കുന്നു. ഒരു പൊതു സ്ഥലത്തെ സംബന്ധിച്ചു ഇത് വരാനുള്ള കാരണം ചില ഘടകങ്ങളെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു. ശബ്ദത്തിന്റെ തീവ്രത, ശബ്ദത്തിന്റെ ആവൃത്തി, ശബ്ദം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെ വിസ്തീർണ്ണം, സ്പീക്കറിൽ നിന്നുള്ള അകലം, കേൾക്കുന്ന സമയ ദൈർഘ്യം എന്നിവയാണ് ഈ ഘടകങ്ങൾ.

## ആരൊക്കെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്?

- മ്യൂസിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ /അഭ്യസിക്കുന്നവർ
- സൗണ്ട് എഞ്ചിനീയർമാർ
- സംഗീതജ്ഞർ
- നിരന്തരം pub പോലുള്ള ഇടങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവർ
- ഹെഡ് സെറ്റ് പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങളിൽ കൂടി ഉറക്കെ പാട്ട് കേൾക്കുന്നവർ

## എന്തൊക്കെയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചെവികളുള്ളിൽ മുഴക്കം അനുഭവപ്പെടുക (tinnitus)
- പതിഞ്ഞത് പോലെ അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തമല്ലാത്ത കേൾവി
- ചെവി വേദന, രക്തസ്രാവം
- ഉയർന്ന സ്ഥായിയിലുള്ള ശബ്ദം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പ്രയാസം

- ചെവി നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതായോ മർദ്ദം ഉള്ള പോലെയോ അനുഭവപ്പെടുക
- ചിലരിൽ കേൾക്കുന്ന ശബ്ദം അമിതമായ പോലെ അനുഭവപ്പെടാം (hyperacusis)
- തലകറക്കം,തുലനം (ബാലൻസ് ) നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ

Music induced hearing loss ചെവിയെയും കേൾവി വ്യവസ്ഥയെയും സാരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

- ബാഹ്യകർണ്ണത്തിൽ കർണ്ണനാളത്തിൽ(ear canal)വേദനയും അസ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. കർണ്ണപടത്തിൽ (ear drum)ദ്വാരം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു
- ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ അമിത ശബ്ദം കാരണം മധ്യ കർണ്ണത്തിൽ (middle ear) ഉള്ള അസ്ഥികൾക്ക് സ്ഥാന ചലനമോ പൊട്ടലോ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇത് കേൾവി കുറവിനു കാരണമാകുന്നു.
- മധ്യകർണ്ണത്തിലെ പേശികൾക്ക് ബലക്ഷയവും പേശികൾ നശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



- ഉൾചെവിയിലെ കോക്ലിയയിലെ നാരുകൾ പോലെയുള്ള കോശങ്ങൾ (hair Cells) നശിക്കുന്നത് വഴി സ്ഥിരമായ കേൾവിക്കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് tinnitus നും കാരണമാകുന്നു.
- ശബ്ദ സംവഹനം നടത്തുന്ന കേൾവി ഞരമ്പുകൾ നശിക്കുന്നത് തലച്ചോറിലേക്ക് ശബ്ദം എത്തുന്നത് തടയും.

## പരിഹാരങ്ങൾ എന്തെല്ലാം

- ഹിയറിങ്ങ് എയിഡ് : സ്ഥിരമായ കേൾവിക്കുറവ് ആണെങ്കിൽ മെച്ചപ്പെട്ട ആശയവിനിമയത്തിന് ഹിയറിങ്ങ് എയിഡ് സഹായിക്കും
- severe അല്ലെങ്കിൽ profound തലത്തിലേക്ക് കേൾവിക്കുറവ് ഉയർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കോക്ലിയർ ഇമ്പ്ലാന്റേഷൻ ഉപയോഗപ്രദമാണ്.
- ചെവിയിലെ മുഴക്കത്തിനു tinnitus masker ഉപയോഗിക്കാം
- tinnitus ഉള്ളവർക്ക് sound therapy യും cognitive behavioural therapy (CBT) യും ഫലപ്രദമാണ്

## പ്രതിരോധമാണ് പ്രധാനം

- മേൽപറഞ്ഞ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അമിത ശബ്ദത്തിൽ നിന്ന് ചെവിയെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ear protective devices (EPD) ഉപയോഗിക്കാം

- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഹെഡ്സെറ്റ് പോലുള്ളവയിൽ ശബ്ദ തീവ്രത മിതമാക്കുക
- സ്പീക്കറിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുക
- ഉച്ചത്തിലുള്ള സംഗീതം കേൾക്കുന്നതിൽ നിന്നും ഇടക്കിടക്ക് ഇടവേള എടുക്കുക.
- കേൾവിക്കുറവ് സംശയിച്ചാൽ ഉടൻ തന്നെ കേൾവി പരിശോധന നടത്തുക.
- പബ്ബ് പോലുള്ള ഇടങ്ങളിൽ ശബ്ദ നിയന്ത്രണം കൊണ്ടുവരിക, ഇത്തരം ഇടങ്ങളുടെ നിർമ്മാണ സമയത്ത് തന്നെ സൗണ്ട് ലെവൽ മീറ്ററിന്റെ സഹായത്തോടെ ശബ്ദ തീവ്രത അളന്നു തിട്ടപ്പെടുത്തി അംഗീകരിച്ച സ്റ്റാൻഡേർഡുകൾക്ക് അനുസൃതമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കാം

Music induced hearing loss തടയാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ആരോഗ്യകരമായ കേൾവിയിലൂടെ നമുക്ക് സംഗീതം ആസ്വദിക്കാം. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 2025 ലെ സന്ദേശം അനുസരിച്ച് ചെവി-കേൾവി സംരക്ഷണം ഓരോരുത്തരുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമായി കാണേണ്ടതും ശരിയായ അവബോധം എല്ലാവരിലും എത്തിക്കുന്നതിലൂടെ എല്ലാവരും സ്വയം ശാക്തീകരിക്കേണ്ട സമയവുമാണിത്. കേൾവി സംബന്ധമായ സംശയ നിവാരണത്തിന് അടുത്തുള്ള ഓഡിയോളജി ക്ലിനിക് സന്ദർശിക്കുക





# ആരോഗ്യമുള്ള കാത്ത്, സ്നേഹമുള്ള കേൾവി





## NIDHA NAZAR N

SPEECH LANGUAGE PATHOLOGIST

nidhanazar700@gmail.com

എന്നെയും കേൾക്കണം ഞാൻ നിങ്ങളെ കേൾക്കുന്ന പോലെ...

എല്ലാ ശബ്ദതരംഗങ്ങളും ഇരു ചെവിയും നീട്ടി ഞാൻ കേൾക്കുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും ചില സമയങ്ങളിൽ എന്റെ താളവും തെറ്റാറുണ്ട്. അമിതമായ ഇയർ ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം എന്നെ അലട്ടുന്നുണ്ട്. എന്റെ ശരീരം മുറിഞ്ഞുപോകുന്നപോലെ തോന്നുന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ള ഇടത്ത് പോകുമ്പോൾ എനിക്ക് പേടി ആണ്.

കണ്ണിൽ പൊടി പാറുമോ എന്ന് കരുതി നിങ്ങൾ കണ്ണട ഇടാറുണ്ട് എപ്പോഴെങ്കിലും എനിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് ആകാറുണ്ടോ എന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഇതൊന്നുമല്ല കോട്ടൺ ഇയർ ബഡ്സ്, താക്കോൽ പോലുള്ള സാധനങ്ങൾ കൈയിൽ എടുക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഞാൻ കരയാൻ തുടങ്ങും. ചെവി ചൊറിച്ചൽ മാറ്റാൻ നിങ്ങൾ എന്നെ കുത്തി നോവിക്കാറുണ്ട്. ചിലർ വെള്ളം ഒഴിച്ചും എണ്ണ ഒഴിച്ചുമൊക്കെ എന്നെ അലോസര പെടുത്താറുണ്ട്.

സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട....

## എന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ഇത്ര മാത്രം ചെയ്താൽ മതി.

- കൂടുതൽ നേരം തുടർച്ചയായുള്ള ഇയർ ഫോണുകളുടെ ഉപയോഗം നിർത്തുക. (60db മുകളിൽ ശബ്ദം ഉയർത്താതിരിക്കുക.)
- അമിത ശബ്ദം ഉള്ള ഇടങ്ങളിൽ ചെവി സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം. (ഇയർ പ്ലഗ്, ഇയർ മഫ് എന്നിവ).
- ചെവിയിൽ കോട്ടൺ ഇയർ ബഡ്സ് പോലെ ഉള്ള സാധനങ്ങൾ ഇടാതിരിക്കുക.
- ചെവി ചൊറിച്ചൽ, വേദന പോലെ ഉള്ള അസുഖങ്ങൾ വരികയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുക.
- കേൾവി കുറവ് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ഓഡിയോളോജിസ്റ്റിന്റെ സേവനം തേടുക.
- കേൾവിക്കുറവ് ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കൂടെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ നല്ല വെളിച്ചത്തിൽ നിൽക്കുക, നിങ്ങളുടെ മുഖം അവർക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ നിൽക്കുക,
- സംസാരിക്കുമ്പോൾ ചുണ്ടിന്റെ ചലനങ്ങൾ പെരുപ്പിച്ചുകാണിക്കുകയോ വളച്ചൊടിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

കേൾക്കൂ... കേൾക്കൂ... നിങ്ങൾ എന്നെയും...





# **When The Theoretical Knowledge Turns into Practice**



## Radhika Mohan

Assistant Professor  
Department of Speech-Pathology and Audiology  
AIMS-KOCHI

radhikam@aims.amrita.edu

When I was in the first year of my Bachelor's in Audiology and Speech-Pathology we had to study the anatomy of the ear and diseases related to it. Ear though an intricate little organ has complex anatomy, many things yet to be understood, such as how does the brain process the sounds that we hear and the link between the ear and the brain. The ear is divided into three parts, the external ear (also known as the outer-ear), middle-ear and the inner-ear. The external ear consists of the pinna and the ear-canal. In the middle-ear, there is a flap like structure called as the tympanic membrane, commonly known as the ear-drum and three bones, malleus, incus and stapes. Yes, you have bones inside your ear. Inner-ear has snail-like structure called as the cochlea, and then there is a nerve called as auditory nerve. In the inner-ear, you also have organs that maintain balance, called as the vestibule and semi-circular canals. Sounds coming from outside is collected by the pinna, the acoustic signals are converted into mechanical energy in the middle ear and in the inner-ear this is converted to electrical signals, which are then carried by the auditory nerve to the brain and the brain helps you understand what the sounds are.

If you have a problem with the outer and middle-ear, the hearing-loss that occurs due to it is called as conductive hearing-loss and if the cause is in the inner-ear, it is called as the sensorineural hearing-loss and when both gets

affected it is mixed hearing-loss. Causes of the hearing-loss are many, and here I would like to highlight some common disorders that public ignores.

During the course of my first year, we were taught about hearing-care. Among that the main cause being ear-buds. Ear-buds something that many people use almost once a week to clean the ears, it can cause hearing-loss. Ear-canal has glands that produces wax. In some people the glands produced more wax, especially in immune-compromised people, such as person with diabetes or someone undergoing radiation therapy. And what is used to clean them, ear-buds. When you clear the ear-canal with ear-buds, the wax pushes deeper and can block the ear-canal. This can cause impacted wax build-up. I had noticed my mother asking me to repeat frequently what I said and when watching TV volume used to be increased, then what we keep normally. Hearing-loss is one disorder which common people find hard to accept and take treatment. My mother was a diabetic patient too. After a bit of convincing I had taken an audiogram which showed conductive hearing-loss and at moderate level. Without further delay I had taken her to ENT doctor and who prescribed wax solvents and after the due course of one week, wax was removed. Re-tested her ear and hearing levels were within normal limits.

When there is too much of impacted wax and itching many people resort to using unhygienic methods such as scratching the ear-canal with clips and pen. This can further exacerbate the infection causing even tympanic membrane perforation.

A trendy fashion statement among adolescents is ear-piercing, offering artistic expression. Cartilage piercings on the helix, tragus, conch, daith have grabbed the spotlight. With India's humidity levels being high, ear-piercings are more prone to infections. If the ear-piercing gets infected, infection can lead to temporary

loss of hearing. When using a piercing gun, the popping sound near to the ear-canal can also be a threat to hearing. Infections can also lead to pinna deformities. Pinna deformities, lobule and cartilage tear, along with audiological profile of mild conductive hearing-loss is seen more in clinical practice now-a-days. Preventive care can be taken so that hearing-loss doesn't become progressive. Follow appropriate ear-care guidelines and get piercing done from a certified professional. If redness, discharge, pain, swelling is noticed seek medical opinion.





# The importance of Hearing Screening for newborns





## Arundhathi. S

Amrita institute of medical sciences and research-  
Internship baslp 2021 Batch

arundhathis28@gmail.com

The hearing screening is the crucial test that helps to identify if the child can hear or not. Hearing loss can be detected and identified early, reducing the risk of delayed speech and language development. The newborn hearing screening test can be assessed from hospital itself. Hearing enables infants to recognize and respond to caregivers' voices, promoting emotional bonding and attachment. Early detection and intervention for hearing issues can significantly impact their overall development and future success. It helps to prevent cognitive delays and promote healthy brain development. It improves communication and learning skills. Infants are experimenting with sounds, developing vocal skills through babbling, cooing, and eventually, speaking. Infants develop problem-solving skills by listening to and responding to their environment.

If your baby doesn't pass the screening Don't worry, A "refer" result doesn't necessarily mean your baby has hearing loss. It may be due to fluid in the ear or other temporary factors. Schedule a follow-up appointment with an audiologist for further evaluation. always Engage in conversations with your baby to encourage language development. Schedule regular

hearing check-ups so Regular hearing tests can help detect any hearing problems early and Pay attention to your baby's response to sounds and speech.

The Joint Committee on Infant Hearing (JCIH) is a committee ensure that newborns receive timely and effective hearing screening and intervention, Screen all newborns before hospital discharge. The 1-3-6 rule is to screen all newborns by first month, if a newborn does not pass the initial screening, schedule a follow-up appointment within 3 months. enrol in early intervention by 6 months of age and provide intervention services, including hearing aids, cochlear implants, or other options.

The 1-2-3 rule is to Screen all newborns for hearing loss before 1st month then diagnose any hearing loss by 2 months and start early intervention from 3rd month

Infants learn to regulate their emotions through auditory cues, such as soothing voices or calming music. hearing plays a vital role in infants' language, cognitive, emotional, and social development so hearing screening for newborn is very essential step.



# **Listen with Care:** **Safeguarding Hearing** **Health for a Better** **Future**



## Meha Susan Manoj

Speech Language Pathologist

Every year on March 3rd, World Hearing Day is observed to raise awareness about hearing loss and promote ear and hearing care worldwide. Hearing is a vital sense that connects us to the world, and protecting it should be a priority for everyone.

Exposure to loud noises can lead to permanent hearing damage. It is essential to limit exposure to loud environments, wear ear protection like earplugs or noise-canceling headphones, and keep the volume at a safe level when using headphones or earphones. Simple measures, such as reducing the duration of loud noise exposure, can significantly lower the risk of hearing loss.

Maintaining a healthy lifestyle contributes to better hearing health. Regular exercise, a balanced diet, and staying hydrated can improve blood circulation to the ears, reducing the risk of hearing impairment. Avoiding smoking and excessive alcohol consumption can also prevent damage to the auditory system. Additionally, climate change, including extreme cold and excessive heat, can impact hearing health by increasing the risk of infections, fluid buildup in the ears, and other ear-related complications.

Early detection of hearing loss can prevent further complications. It is advisable to get

hearing check-ups regularly, especially for individuals frequently exposed to noisy environments or those experiencing hearing difficulties. Hearing screenings can help identify issues early, ensuring timely intervention and treatment. For person diagnosed with hearing loss, using hearing aids or other assistive devices can significantly improve their quality of life. These devices help amplify sound and enhance communication, making daily interactions smoother.

Consulting an audiologist can help determine the right device based on individual needs. Using objects like cotton swabs, ear buds, or other sharp items to clean the ears can cause damage to the ear canal and eardrum, leading to infections or hearing loss. It is best to clean ears safely by allowing natural wax expulsion or consulting a healthcare professional if needed.

For individuals diagnosed with hearing loss, using hearing aids or other assistive devices can significantly improve their quality of life. These devices help amplify sound and enhance communication, making daily interactions smoother. Consulting an audiologist can help determine the right device based on individual needs.

## Support Individuals with Hearing Loss

Creating an inclusive and supportive environment for people with hearing loss is crucial. Simple gestures like speaking clearly, maintaining eye contact, using visual cues, and learning basic sign language can make communication easier. Encouraging workplaces, schools, and public spaces to provide accessibility options ensures better integration and participation for individuals with hearing difficulties.

Creating an inclusive and supportive environment for people with hearing loss is crucial. Simple

gestures like speaking clearly, maintaining eye contact, using visual cues, and learning basic sign language can make communication easier. Encouraging workplaces, schools, and public spaces to provide accessibility options ensures better integration and participation for individuals with hearing difficulties.

On this World Hearing Day, let's pledge to prioritize our hearing health and support those affected by hearing loss. By taking preventive measures, seeking regular check-ups, and fostering an inclusive society, we can ensure a world where everyone can hear and communicate effectively.





# **Empowering Yourself to Protect Hearing: Simple Steps for Lifelong Care**





## Ashly Susan John

Marthoma institute of speech and hearing, Kasaragod



## Nafeesath Faheema

Marthoma institute of speech and hearing, Kasaragod

Hearing loss is a widespread condition, but it's one that can often be prevented. By adopting a few healthy habits and making proactive changes, you can protect your hearing for years to come. Whether it's through using ear protection, adjusting daily routines, or seeking regular check-ups, the key to preserving hearing is to empower yourself with knowledge and action.

### Protect Your Hearing from Loud Sounds

One of the most effective ways to protect your ears is through ear protection. Simple measures like earplugs and earmuffs can shield your hearing from damaging noise levels, especially in environments such as construction sites or concerts. If possible, limit exposure to loud sounds those above 85 decibels by taking breaks and finding quieter spaces. When listening to music or videos, keep the volume at a safe level, following the 60/60 rule: no more than 60% of the maximum volume for no longer than 60 minutes at a time.

Choosing noise-cancelling headphones can also help you reduce external noise, allowing you to

keep the volume lower. Additionally, regularly monitoring noise levels and using ear protection in noisy environments is crucial. Following the 85-decibel rule can significantly reduce the risk of hearing damage.

### Healthy Habits for Hearing Preservation

Your overall health plays a significant role in protecting your hearing. Engaging in regular physical activity, such as walking for two hours a week, has been linked to a reduced risk of hearing loss, particularly in women. On the other hand, smoking increases the risk of hearing damage, with research showing that second hand smoke exposure raises the risk by 28%.

A well-balanced diet also contributes to hearing health. Foods rich in antioxidants (like vitamins A, C, and E) protect the ears from oxidative stress. Omega-3 fatty acids, found in fatty fish like salmon, help improve circulation, supporting hearing function. Staying hydrated ensures the inner ear remains balanced, while avoiding ototoxic medications—those that can damage hearing—is essential for long-term protection.

## Regular Hearing Checkups

Early detection is crucial. Hearing loss can often go unnoticed, especially in seniors. Regular checkups, particularly for those over 55, can catch changes in hearing sensitivity before they become serious. Untreated hearing loss can lead to isolation, depression, and cognitive decline, but early intervention with hearing aids can significantly improve quality of life.

## Supporting Those with Hearing Loss

Hearing loss extends beyond just difficulty hearing—it impacts communication, social interactions, and mental well-being. By educating others about hearing loss, we can reduce stigma and foster understanding. Offering clear communication and patience, as well as including individuals with hearing loss in conversations, ensures they feel respected and included.

Those with hearing loss may benefit greatly from hearing aids. These devices can amplify sound, improving clarity and communication. Research also shows that hearing aids can enhance mental clarity and memory retention by reducing the strain on the brain to process sounds.

## Conclusion

Changing our mindset about hearing health and taking small actions can help preserve and protect our hearing for years to come. By making protective habits a part of your routine, maintaining a healthy lifestyle, and seeking regular checkups, you can take control of your hearing health. Most importantly, supporting those with hearing loss through empathy, education, and inclusion fosters a world where everyone can feel heard—literally and figuratively.





# Shielding Your Hearing Health

70

---

**WORLD HEARING DAY**  
Changing mindsets: Empower yourself  
Make ear and hearing care a reality for all!



## Angela Jabi

Intern: BASLP 2021

Amrita Insistute Of Medical Sciences and Research

Our day to day life is constantly roaring with activities and filled with overwhelming amount of noises on a daily basis.

As hearing is key to helping individuals to connect with each other we should be keen to ensuring and protecting our hearing ability. Often these constant overwhelming sounds we are exposed to on a daily basis can affect our ability to both perceive and communicate with others as well as ensure we are able to hear the sounds that are necessary to ensure we are able to understand what is going on around us. Along with the day to day sound exposure we experience often individuals also face the possibility of damaging their hearing due to sounds that come from headsets especially when worn for extended periods of time at excessive volumes.

In order to ensure that our hearing ability is protected properly it is advised that individuals practice healthy hearing habits along with monitoring hearing on an annual basis. These

healthy habits include keeping volume at safe levels, ensuring the use of earplugs or other hearing protection devices when in noisy environments. It is also important to be aware of your overall physical health and be informed to make healthy decisions to maintain yourself.

If you are facing a situation where your hearing has become impaired it is important to consult an audiologist who is trained to monitor, diagnose and treat hearing issues. A audiologist can advise different hearing devices depending on the individual needs, concerns and severity of hearing loss. Other than hearing devices, individuals who experience hearing loss can receive support to help improve their overall quality of life and help them thrive in society better.

It is very important to understand the importance of hearing health and to in cooperation mindful practices in our daily life so we are preserve our hearing ability for years to come





# **Sound Advice: Simple Steps to Prioritize your Hearing Health**





## Neethu Koroth

**Audiologist and Speech language pathologist,  
OPT level II practitioner, Diploma in Child Psychology,  
Accredited certificate in Psychotherapy (open practice)**

Every year on March 3<sup>rd</sup>, we celebrate World Hearing Day, a worldwide initiative by the World Health Organization (WHO) to create awareness of hearing health. The theme for this year 2025 is, "Changing Mindsets: Empower Yourself to Make Ear and Hearing Care a Reality for All," emphasizing the importance of a self-driven initiative in preserving and promoting hearing well-being and supporting individuals with hearing loss.

Ear health is not given much importance, despite it being essential to our well-being. Loud noise exposure is one of the main factors causing preventable hearing impairment, making it necessary to adopt protective measures. Listening to loud music for a longer duration, working in a noisy environment, or using personal audio devices are activities that can harm hearing. Maintaining volume levels of your devices under control by adopting the 60/60 rule, a guideline indicating listening at not more than 60% volume for up to 60 minutes continuously, can also reduce the damage.

Another major step in preventing hearing loss is a healthy lifestyle. A balanced diet rich in nutrients and vitamins supports the inner ear function, whereas regular exercise improves blood circulation, promoting optimal hearing health. Harmful habits like smoking and excessive alcohol consumption can negatively affect hearing over time. Hence making mindful choices can significantly benefit long-term ear health. Consumption of ototoxic drugs without proper consultation also affects hearing health. Overdosing it may initially lead to tinnitus and gradually end in hearing loss.

Regular check-ups with an Audiologist ensures timely identification and management, helping one to preserve hearing health. If one finds it difficult to hear conversations, often turns up the TV volume, or has a ringing sensation in the ears, it may be an indication of an underlying hearing problem that needs to be addressed and requires a professional evaluation. For those suffering from hearing loss, wearing hearing aids and assistive devices can significantly enhance their quality of life. Taking professional advice makes it easier to choose the most appropriate device based on individual needs. The earlier the hearing related problems are tackled, the earlier they can be stopped from worsening and also can aid in maintaining cognitive functions, particularly among children. Beyond personal care, supporting individuals with hearing loss nurtures a more inclusive society. Starting from raising awareness about hearing health among our families and communities promotes early detection and facilitates dropping the stigma. Facilitating accessibility in workplaces, public environments, and media to these individuals with hearing loss guarantees improved opportunities.

Empowering yourself with knowledge and willingness to help others, make ear and hearing care a reality for all. By taking steps to protect your hearing, encouraging regular check-ups, embracing hearing aids when needed, and supporting those with hearing loss, we can create a world where hearing health is prioritized. This World Hearing Day, let's work together to change mindsets and take meaningful action towards better hearing for everyone.



# ശ്രവണാരോഗ്യം: സംരക്ഷണവും മൂൻ കരുതലുകളും



## Anju VA

Speech therapist,  
Sulthan Bathery Municipality.

anjuaiish@gmail.com

മനുഷ്യന്റെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളായ കാഴ്ച, കേൾവി, മണം, രുചി, സ്പർശം എന്നിവക്ക് ഓരോന്നിനും അതിന്റേതായ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. കേൾവിയും കാഴ്ചപോലെ തന്നെ പ്രധാനം നൽകേണ്ട ഒന്നാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള പലരും കാഴ്ച കുറഞ്ഞാൽ, കണ്ണ് പരിശോധിക്കുകയും കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. എന്നാൽ, കേൾവിശക്തി കുറച്ച് കുറഞ്ഞാലും മിക്കവരും അതിന് വേണ്ട പരിഗണന നൽകാറില്ല.

പലരും സംശയത്തോടെ ചോദിക്കാറുണ്ട്, എത്ര നേരത്തെ നമുക്ക് കേൾവിശക്തി കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ സാധിക്കുമെന്ന്. ഒരു കുഞ്ഞ് ജനിച്ചയുടൻ തന്നെ കേൾവിശക്തി അറിയുന്നതിനുള്ള സ്ക്രീനിംഗ് നടത്തുവാൻ സാധിക്കും എന്നാണ് അതിനുള്ള ഉത്തരം. ഇന്ന് ന്യൂ ബോൺ ഹിയറിങ് സ്ക്രീനിങ്ങിനുള്ള സൗകര്യം മിക്കവാറും എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും ലഭ്യമാണ്. കുട്ടി ജനിക്കുന്ന ആശുപത്രിയിൽ കേൾവി പരിശോധിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യം ഇല്ലെങ്കിലും, ഈ സേവനം ലഭ്യമായ നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽനിന്ന് കുഞ്ഞിന് കേൾവി പരിശോധന നടത്തി എന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്. വീടുകളിലും ചെറിയ രീതിയിൽ കേൾവി പരിശോധിക്കാം. പാത്രം താഴെ വീഴുന്ന ശബ്ദം, അതുപോലുള്ള ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് പ്രതികരിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് നോക്കാവുന്നതാണ്.

നമ്മുടെയൊക്കെ വീടുകളിൽ പ്രായമായവർക്ക് കേൾവിശക്തി കുറഞ്ഞതായി കാണാറുണ്ട്. അവരെ കളിയാക്കുകയും, പരിഹസിച്ച് സംസാരിക്കുകയുമാണ് ചിലരെക്കെ ചെയ്യുന്നത്. അതിനുപകരം ഒരു ഓഡിയോളോജിസ്റ്റിനെ കണ്ട് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ വിരളമാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് കേൾവി കുറയുന്നുണ്ടോ എന്ന് തോന്നിയാൽ, ഒരു ENT ഡോക്ടർ അല്ലെങ്കിൽ ഓഡിയോളോജിസ്റ്റിനെ അധികം വൈകാതെ കാണിക്കുക. വിവിധ തരത്തിലുള്ള കേൾവി കുറവ് ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാഫലം നോക്കിയശേഷം, നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം ഏതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി മുന്നോട്ടുള്ള ചികിത്സാരീതി അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതാണ്. ചിലത് മരുന്നുകൾകൊണ്ട് മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ചിലതിന് ശ്രവണസഹായി ഉപയോഗിച്ച് ശബ്ദത്തെ ആംപ്ലിഫൈ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കേൾവി പരിശോധിച്ചശേഷം ശ്രവണസഹായി/ Hearing aid ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് പറഞ്ഞാൽ, എല്ലാർക്കും മടി തോന്നാറുണ്ട്. നാം കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുന്നപോലെ ചെറിയെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഉപകരണമായി കേൾവിസഹായിയെയും കാണുക.

നിരന്തരമായി ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദത്തിനടുത്ത് നിൽക്കുന്നത്, കേൾവിയെ മോശമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്. ഉദാ: പടക്കം പൊട്ടുന്ന ശബ്ദം, ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നുമുള്ള

ശബ്ദം. അതിനാൽ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ഇതുപോലെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ ഇയർ പ്ലഗ്, ഇയർ മാസ്ക് പോലെയുള്ളവ ചെവിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ശബ്ദത്തിന്റെ തീവ്രതയും, അത് കേൾക്കുന്ന ദൈർഘ്യവും അനുസരിച്ചാണ് പ്രശ്നം കൂടുന്നത്. പാട്ട് കേൾക്കുന്നതിനും മറ്റുമായി ഒരു പാടുപേർ ഇന്ന് ഹെഡ് ഫോൺസ് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഉച്ചത്തിലാണ് മിക്കവാറും പാട്ട് കേൾക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ തുടർച്ചയായുള്ള ഹെഡ് ഫോൺസിന്റെ ഉപയോഗവും ചെറിയദൂരത്തിൽ കേൾവിക്കുറവിലേക്ക് നയിക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഹെഡ് ഫോൺസിന്റെ അമിത ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നതും, വലിയ ശബ്ദത്തിൽ പാട്ട് കേൾക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നതും ചെവിയുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

## കേൾവി പരിശോധിക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ?

1. ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു
2. ചെവിയിൽ നിന്ന് മൂളൽ അല്ലെങ്കിൽ ഇരമ്പൽ
3. ചെവിയിൽ നിന്ന് ഒലിക്കുന്നത്
4. ചെവി വേദന
5. ചെവിയുടെ അകത്ത് എന്തെങ്കിലും തടസ്സം
6. മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുന്നത് കേൾക്കുന്നില്ല
7. ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ പറയുന്നത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്

\*\*\* ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിലും ഇടകിടക്ക് കേൾവിശക്തി പരിശോധിക്കേണ്ടത് വളരെ അനിവാര്യമാണ്.







# **Sound Awareness:** **Simple Steps to** **Safeguard Your Hearing**





## Angeleena Elizabeth Jils

Marathoma College of Special Education,  
Badiadka,  
Kasaragod.

Imagine a world without sound—the laughter of a child, the melody of your favorite song, or the comfort of a loved one's voice. Now, imagine losing these sounds not because of age, but because of habits we can change today. Hearing loss is often preventable, yet millions face it due to a lack of awareness. This World Hearing Day, let's shift our mindset and take control of our hearing health.

### Shield Your Ears, Save Your Hearing;

Our ears are constantly exposed to noise—honking traffic, loudspeakers, fireworks, and personal music devices. Over time, this exposure damages the delicate hair cells in the inner ear, leading to permanent hearing loss. But prevention is simple! Follow the 60-60 rule: keep headphone volume below 60% and limit usage to 60 minutes at a time. In noisy environments, use earplugs or noise-canceling headphones to reduce damage. A small change today can preserve your hearing for a lifetime.

### Healthy Habits, Healthy Hearing

Good hearing starts with a healthy body. Did you know that smoking and excessive alcohol increase the risk of hearing loss? Or that conditions like diabetes and high blood pressure can silently affect your ears? Maintaining a balanced diet rich in magnesium, omega-3 fatty

acids, and vitamins A, C, and E can protect your ears from damage. Taking care of your overall health means taking care of your hearing too!

### Don't Ignore the Signs—Get Checked,

Hearing loss doesn't happen overnight; it creeps in slowly. You might find yourself turning up the TV volume, misunderstanding words, or struggling to hear in crowded places. If you or a loved one experience these signs, it's time for a hearing check-up. Early detection can prevent further deterioration and improve communication. Don't wait for silence to make you realize the value of sound!

### Your Gateway to the World;

Many people resist using hearing aids due to stigma or myths. But today's hearing aids are discreet, smart, and life-changing! They reconnect individuals with their world, restoring confidence and independence. If hearing loss is affecting your daily life, don't hesitate—seek professional help and embrace technology designed to keep you connected.

### An Inclusive World Begins With Us

For those with hearing loss, simple acts of patience and understanding can make a world of difference. Speak clearly and face-to-face,

learn basic sign language, and advocate for accessible public spaces with captioning and assistive listening devices. Inclusivity begins with awareness, and together, we can create a world where everyone is heard.

Hearing is a gift—one that we often take for granted until it starts to fade. Protect it today by adopting safe listening habits, staying healthy,

getting regular check-ups, and supporting those with hearing loss. Change begins with Awareness, and awareness begins with you. Empower yourself and others to make ear and hearing care a reality for all.

Your hearing matters , Act today for a sound Tomorrow





**WORLD  
HEARING  
DAY** 3 MAR  
2025

**CHANGING MINDSETS:  
EMPOWER YOURSELF**



**Indian Speech Language &  
Hearing Association-  
Kerala State Branch (ISHA-KSB)**