



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 93*

Zalecenia dla pacjenta leczonego z powodu niedosłuchu i szumów usznych:

- regularne przyjmowanie zleconych leków,
- unikanie infekcji górnych dróg oddechowych,
- dbanie o ogólną odporność organizmu,
- unikanie długotrwałego przebywania w warunkach hałasu (szczególnie hałasu impulsowego o wysokiej częstotliwości),
- ochrona słuchu poprzez stosowanie specjalnych naszników ochronnych,
- w przypadku pracujący w hałasie oraz szczególnej podatności na uszkadzające działanie hałasu regularnie wykonywanie kontrolnego badania słuchu,
- unikanie słuchania głośnych dźwięków (muzyki) przez słuchawki,
- unikanie silnych stresów,
- unikanie stosowania leków powodujących uszkodzenie słuchu,
- unikanie nadużywania preparatów przeciwbólowych oraz przeciwzapalnych (szum w uszach może pojawiać się w trakcie przyjmowania danego leku lub po jego zakończeniu). Zazwyczaj preparatami wywołującymi tę dolegliwość są antybiotyki (np. gentamycyna), ale również aspiryna lub inne preparaty przeciwbólne. Ważna jest świadomość i zapamiętanie, które leki wywołują szumy uszne - wówczas lekarz może przepisać inny preparat. Jeżeli jesteś zmuszony/a stosować środki przeciwzapalne lub przeciwbólne zacznij od jak najmniejszych dawek,
- regularny tryb życia - zapewnienie odpowiedniej ilości snu i wypoczynku, zapobieganie depresji,
- unikanie częstego, długiego nurkowania,
- podczas nurkowania należy wynurzać się powoli, aby został wyrównany poziom ciśnienia w głowie,
- zakaz manipulowania w uchu (szczególnie ostrymi przedmiotami) - do czyszczenia uszu najlepiej używać specjalnych preparatów,
- regularne badanie ciśnienia krwi, wykonywanie okresowo badania poziomu cukru oraz cholesterolu,
- w przypadku występowania chorób współistniejących pozostawanie pod stałą opieką lekarza prowadzącego,



- przestrzeganie terminów kontrolnych wizyt w poradni laryngologicznej,
- w przypadku pogłębienia się niedosłuchu, nasilenia szumów usznych lub wystąpienia innych niepokojących objawów konieczna jest konsultacja lekarska.

W ciszy szumy stają się głośniejsze. Dlatego w przypadku szumów usznych zalecane jest otaczanie się łagodnymi dźwiękami, np. wieczorem przy łóżku można postawić cicho grające radio - często przynosi to zaskakująco dobre rezultaty.

Bibliografia:

1. Garcia V. P., Martinez A., Agusti E. B. i wsp.: Ototoksyczne działanie leków: aktualny stan wiedzy, *Otorynolaryngologia* 2002, 1 (1), s. 27–30.
2. Goździk - Żołnierkiewicz T.: Ototoksyczność leków (w:) Janczewski G. (red.): *Otorynolaryngologia praktyczna. Podręcznik dla studentów i lekarzy T.1.*, Via Medica, Gdańsk 2005.
3. Latkowski B., Olszewski J.: *Ucho, nos, gardło i krtań. Co warto wiedzieć?*, PZWL, Warszawa 2007.
4. Niedzielski A., Kędzierawska S.: Szumy uszne – przegląd aktualnej literatury, *Nowa Audiofonologia* 2017, t. 6, nr 4, s. 9–15.
5. Olszewski J., Pietkiewicz P.: *Otolaryngologia dla lekarzy POZ*, Medical Tribune Polska, Warszawa 2016.
6. Skarżyński H., Raj-Koziak D.: *Szumy uszne i nadwrażliwość słuchowa: kompendium dla pacjentów i specjalistów*, Instytut Narządów Zmysłów, Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu, Warszawa 2017.
7. Szwedowicz P.: Ototoksyczność leków, *Słyszę* 2000; 11 (37), s. 6–8.