

1. Genetic Counselling

In genetic counselling the families of parents of a deaf child are studied to advise them if there is a risk of inherited deafness being passed on if they have future children

2. Prevention of ear infections

Avoid overcrowding, poor hygiene, children having contact with people with runny noses, coughs and colds.

Promote breast feeding (which helps a baby resist infections), balanced and nutritious diet and seeking help early for ear infections.

3. Ear hygiene

Our ear canal has its own self-cleansing mechanisms to remove the ear wax. Ear cleaning using cotton buds or metals can cause ear blockage from ear wax being pushed deeper in the ear canal, ear injury and infections.

Clean the outer part of your ear with a clean towel after bathing.

4. Vaccination

There are many conditions that may lead to hearing loss caused by micro-organisms which can be avoided through immunisations for example; *rubella, meningococcal and*

Hemophilus influenza

5. Avoidance or rational use of ototoxic drugs

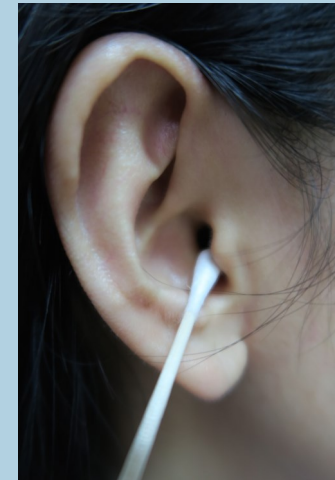
Ototoxic drugs are medications that can affect your hearing. The medications should only be prescribed by doctors under strict control and monitoring.

6. Protection of ears from noise and head trauma

Other factors that can affect hearing are prolonged and persistent exposure to loud noise and head trauma.

Ensure use of ear protections and other safety measures especially at workplace to avoid damage to your hearing.

ELAKKAN KEHILANGAN PENDENGARAN MELALUI PENJAGAAN KESIHATAN TELINGA



Jabatan Otorinolaringologi
Kementerian Kesihatan
Negara Brunei Darussalam

Cara-cara mengelakkan kehilangan pendengaran melalui penjagaan telinga

1. Kaunseling Genetik

Keluarga yang mempunyai sejarah atau mempunyai anak yang mengalami masalah pendengaran akan di nasihati mengenai risiko bagi anak-anak yang lain mewarisi masalah tersebut.

2. Mencegah jangkitan telinga

-Elakkan kanak-kanak daripada berdekatan dengan orang-orang yang mengalami simptom batuk dan selsema

-Galakkan penyusuan ibu kerana ini akan dapat membantu menguatkan sistem pertahanan badan anak damit untuk melawan sebarang jangkitan

-Makan permakanan seimbang

-Dapatkan bantuan dan rawatan awal bagi sebarang jangkitan telinga.

3. Dapatkan vaksin

Jangkitan mikro-organisma boleh menyebabkan masalah kesihatan yang boleh menjejaskan pendengaran. Masalah ini boleh di cegah dengan mendapatkan immunisasi

Contohnya; *rubella, meningococcal dan Hemophilus influenza*

4. Hindari ubat-ubatan yang boleh menjejaskan pendengaran

Setengah ubat-ubatan boleh memberi kesan kepada pendengaran .

Ubat-ubat tersebut hanya boleh diberikan oleh doktor dan penggunaannya perlu dikawal dan dipantau oleh doktor.

5. Penjagaan telinga

Hindari tabiat mengorek telinga. Telinga kita mempunyai mekanisme membersihkan sendiri.

Amalan mengorek telinga memudaratkan kerana ia boleh menyebabkan kecederaan dan jangkitan telinga. Telinga anda juga boleh rasa sakit dan tersumbat akibat kotoran telinga yang masuk jauh ke dalam saluran telinga.

Bersihkan telinga luar anda dengan menggunakan tuala bersih selepas mandi.

6. Melindungi telinga daripada pendedahan kepada bunyi bising dan trauma kepala.

Terdapat beberapa faktor-faktor luar yang boleh menjejaskan pendengaran seperti bunyi bising dan trauma kepala.

Adalah penting bagi mereka yang terdedah kepada risiko ini terutama di tempat kerja untuk mengambil langkah-langkah menghindari dari bahaya tersebut dengan memastikan penggunaan alat perlindungan untuk menjaga keselamatan semasa bekerja

HEARING LOSS CAN BE AVOIDED BY ADDRESSING THE MAIN CAUSES RESPONSIBLE FOR HEARING LOSS



Jabatan Otorinolaringologi
Kementerian Kesihatan
Negara Brunei Darussalam