कान कराउने समस्याको केही तथ्यहरु

१. कान कराउने समस्या आफैमा रोग नभई एउटा लक्षण मात्र हो ।

२. कान कराउने समस्या भएका लगभग ५०% व्यक्तिहरुमा सुनाईको समस्या पनि देखिन्छ ।

३. कान कराउने समस्याको मुल कारण पत्ता लागेको छैन तर सम्भावित कारणहरु निम्न अनुसार छन् ।

- धेरै चर्को आवाज आउने ठाउँमा धेरैबेर बस्नु (फर्निचर कारखाना, उद्योग, गोलाबारुदको आवाज)
- उमेर अनुसार सुनाई कम हुँदै जाने प्रकृयाको परिणाम
- धेरै पटक कान पाक्ने समस्या हुनु
- भित्री कानको कोषिकाहरु कमजोर हुँदै जानु
- श्रवण नशामा समस्या आउनु
- उच्च रक्तचाप, मुटुरोग आदिको धेरै औषधी सेवन गरेर

४. कान कराउने समस्या जुनसुकै उमेर समुहको व्यक्तिलाई हुनसक्छ ।

५. कान कराउने समस्याको औषधी पत्ता लागेको छैन तर श्रवण यन्त्रको प्रयोग र Tinnitus Training Therapy ले कान कराउने समस्यालाई कम गर्न सक्छ ।

६. कान कराउने समस्या आउन नदिन अपनाउनुपर्ने साबधानीहरु:

- चर्को आवाजबाट आफुलाई टाढा राख्ने ।
- पर्याप्त मात्रामा आराम लिने र थकान हुन नदिने ।
- तनावमुक्त रहने ।
- रक्तचाप सन्तुलनमा राख्ने ।
- जाँड रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन कम गर्ने ।

७. कान कराउने समस्यालाई तपाईले जति धेरै ध्यान दिनुभयो त्यती नै धेरै अनुभव हुन्छ । त्यसकारण त्यतातिर कम ध्यान दिंदा अलि सहज महसुश हुन्छ ।

INTERNATIONAL NEPAL FELLOWSHIP

Prepared by:
Pratikshya Basnet
Ear Health Educator

सुन्न सक्ने बच्चाले देखाउने सुनाईका व्यवहारहरु

४-१० हप्ताको हुँदा

चर्को आवाज सुनेर

- ☞ तर्सिने
- ☞ निद्रामा हलचल गर्ने
- ☞ आमाको दुध खाँदै छ भने दुध चुस्न बन्द गर्ने वा अझ छिटो चुस्ने
- ☞ रुने

३-४ महिनाको हुँदा

- चर्को आवाज सुनेर तर्सिने वा रुने
- कोही बोल्यो भने रुन छाड्ने वा गरिरहेको क्रियाकलाप रोक्ने
- चर्को आवाज सुनेर निद्रामा भए उठ्ने वा निद्रामै हलचल गर्ने
- कोही बोल्यो भने मुस्कुराउने, हास्ने वा रमाईलो मानेको जस्तो आवाज झिक्ने
- आखालाई बोल्ने मान्छे वा आवाजतिर फर्काउने
- आवाज निकाल्ने खेलौनाहरु मन पराउने
- परिवारको मान्छेहरुको आवाज चिन्ने

५-७ महिनाको हुँदा

- आवाजतिर टाउको फर्काउने
- एक्कासी चर्को आवाज सुनेर रुने, तर्सिने वा चनाखो हुने
- संगित मन पराउने
- नयाँ आवाजहरुमा रुची देखाउने
- विभिन्न थरीका अर्थ नभएका आवाजहरु निकाल्ने
- कहिलेकाहिँ हामीले झिकेका आवाजहरु नक्कल गर्ने

९-१२ महिनाको हुँदा

- ◆ आफ्नो नाम सुने प्रतिक्रिया दिने
- ◆ चर्को आवाज मात्र नभएर सानो, मसिनो आवाजहरु प्रति प्रतिक्रिया दिने
- ◆ आवाजहरुको नक्कल गर्न मन पराउने
- ◆ अर्थ नभए पनि बोली जस्तै आवाज निकाल्ने
- ◆ बच्चा सँग बोल्दा उसले पनि बोल्न प्रयास गर्ने

Prepared by:
Pratikshya Basnet
Ear Health Educator

INTERNATIONAL NEPAL FELLOWSHIP

▶ *यदि तपाईको बच्चाले माथि देखाएका सुनाईका व्यवहारहरु नदेखाएमा वा तपाईलाई उसको सुनाई सम्बन्धी कुनै शंका लागेमा तुरुन्त कानको विशेषज्ञलाई देखाउनु होला ।*

कान कम सुन्ने ब्यक्तिसंग बोल्ने तरिका

१. उनिहरुको ध्यान आँफुतिर केन्द्रित गराउने ।

२. एक चोटीमा एकजना मात्र बोल्ने ।

३. सुनसान र हल्लाखल्ला नभएको ठाउँमा कुरा गर्ने।

४. कुरा नबुझेमा दोहोर्‍याएर भनिदिने ।

५. विस्तारै र प्रष्टसंग बोल्ने ।

६. उनिहरुलाई कुराकानीको अवसर दिने ।

७. कुरा गर्दा उनिहरुको मुखमा हेरेर बोल्ने ।

८. श्रवण यन्त्रको उचित प्रयोगको लागि प्रोत्साहित गर्ने ।

९. उनिहरुको समस्यालाई बुझ्ने कोशिष गर्ने, नजिस्क्याउने ।

१०. उज्यालो ठाउँमा बसेर कुराकानी गर्ने ।

११. मुखमा मास्क नलगाईकन कुराकानी गर्ने ।

१२. सुनाई राम्रो भएको कानतिर फर्केर बोल्ने ।

INTERNATIONAL NEPAL FELLOWSHIP

Prepared by:
Pratikshya Basnet
Ear Health Educator