सुनाई कम हुन नदिन रोकथामका उपायहरू:

चर्को आवाज आउने ठाउँमा काम गर्नुहुन्छ भने दुवै कानमा कपास वा एयर प्लग राख्नुपर्दछ ।

इयरफोनबाट चर्को आवाजमा गीत सुन्न हुदैन ।

घरमा होहल्ला र चर्को आवाज कम गर्ने र टिभी रेडियो सानो आवाजमा सुन्न पर्दछ ।

- कानमा पिप बग्ने समस्याले गर्दा सुन्न कम छ भने डाक्टरको सल्लाह लिने ।
- बेलाबेलामा कानको जाच गर्ने, डाक्टरको परामर्श बिना औषधीको सेवन नगर्ने ।

सुनाई कम भयो भने डाक्टरको परामर्श लिएर श्रवणयन्त्रका (Hearing Aid) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

खुल्ने समय : आइतबार देखि बिहिबार ९ बजे बाट ४ बजेसम्म
शुक्रबार ९ बजे बाट ३:३० बजे सम्म

gp GREEN PASTURES HOSPITAL

INTERNATIONAL NEPAL FELLOWSHIP

कान कम सुन्ने बारे जान्नै पर्ने कुराहरु

कान उपचार तथा तालिम केन्द्र
हरियोखर्क अस्पताल

नयाँ गाउँ, पोखरा महानगरपालिका-१५
०६१-४३१०१५, ४३०५४८
९८६२३८३१२४ (एम्बुलेन्स)
ear.reception@gphnepal.inf.org
gphospital.org
fb.com/greenpastureshospital

सुनाई कम भन्नाले के बुझिन्छ ।

सुनाई कम भन्नाले सुन्ने शक्तिमा समस्या आउनु हो । सुनाई कम एउटा वा दुवै कानमा हुन सक्छ । विशेष गरि बच्चामा सुनाई कम भयो भने बोलि-भाषा सिक्नमा समस्या आउन सक्छ । सुनाई कम भयो भने कुरा बुझ्न र अन्य आवाज सुन्न मा समस्या आउछ । कान पाक्ने समस्याले गर्दा कान सुन्न कम छ भने डाक्टरको परामर्श लिएर उपचार गर्नुपर्छ , सुन्न कम भएको समस्याहरु जस्तै नसा सुकेर कम सुन्ने भएकोमा औषधिले निको हुँदैन । त्यस्तो समस्यामा श्रवण यन्त्र (Hearing Aid)को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सुनाई कम हुनुका कारणहरू :

बढ्दो उमेर

ध्वनी प्रदुषण

संक्रमण (भाईरल, दादुरा, हाडे)

चोटपटक लागेमा

उच्च ज्वरो

धुम्रपान

मधुमेह

पक्षघात

वंशाणु

उच्च रक्तचाप

लामो समय सम्म दिर्घरोगको ओषधी सेवन गर्ने (जस्तै ओटोटक्सिक)

गर्भावस्थामा डाक्टरको अनुमति बिना औषधि सेवन गर्नाले

सुनाई कम हुँदा देखा पर्ने लक्षणहरू :

- सुन्नमा समस्या आउने र कुरा बुझ्न गाह्रो हुने ।
- एउटै कुरा बारम्बार भनिराख्नु पर्ने ।
- अरुलाई चर्को गरेर बोल्न लगाउने ।
- कान कराउने ।
- बच्चामा एकोहोरो हुने र अरुले भनेको कुरा लाई ध्यान नदिने ।
- बच्चालाई भनेको कुरा ढिलो बुझ्ने र फर्काउन नसक्ने ।