

## سماعات الرأس أم مكبرات الصوت... اختر بحذر أو ستفقد سمعك



يُحتفل باليوم العالمي للسمع في 3 مارس من كل عام لزيادة الوعي بصحة الأذن والوقاية من فقدان السمع. وبهذه المناسبة، يثار تساؤل حول أيهما أقل ضررًا للأذن: سماعات الرأس أم مكبرات الصوت؟

وتُعتبر سماعات الرأس أكثر خطورة، حيث توجه الصوت مباشرة إلى الأذن؛ ما يزيد من مخاطر فقدان السمع وطنين الأذن، خاصة عند الاستخدام المطوّل أو رفع مستوى الصوت.

وتشير الدراسات إلى أن: "المراهقين الذين يستخدمون سماعات الرأس لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا معرضون بشكل أكبر لمشاكل السمع".

وفي المقابل، تُوزع مكبرات الصوت الصوت في الهواء؛ ما يقلل من الضغط المباشر على الأذنين، لكنها قد تُسبب ضررًا إذا تم استخدامها بمستويات صوت مرتفعة في أماكن مغلقة.

أيهما أفضل على المدى الطويل؟

يوصي الخبراء باتباع قاعدة 60/60 عند استخدام سماعات الرأس، عن طريق عدم رفع مستوى الصوت لأكثر من 60 بالمئة من الحد الأقصى، وعدم استخدامها لأكثر من 60 دقيقة متواصلة، مع أخذ فترات راحة.

وعلى المدى الطويل، تبقى مكبرات الصوت الخيار الأكثر أمانًا، خاصة عند استخدامها بمستوى صوت معتدل. أما إذا كان لا بد من استخدام سماعات الرأس، فمن الأفضل اختيار سماعات الأذن التي توزع الصوت بشكل متوازن.

وفقدان السمع لا رجعة فيه، لذا من الضروري اتخاذ خطوات وقائية مثل خفض مستوى الصوت، أخذ فترات راحة، وتجنب التعرض المستمر للصوت العالي. إذا ظهرت أعراض مثل الطنين أو ضعف السمع، فمن الأفضل استشارة أخصائي السمع في أسرع وقت.

وبمناسبة اليوم العالمي للسمع، تدعو منظمة الصحة العالمية إلـد: "تعزيز العناية بصحة الأذن ونشر الوعي حول أهمية الكشف المبكر عن مشكلات السمع، تحت شعار هذا العام تغيير العقلية تمكين نفسك لجعل رعاية الأذن والسمع حقيقة للجميع!".