



احمِ سمعك

من الضوضاء وسماعات الأذن

كيف تؤذي الضوضاء السمع؟

تحتوي الأذن الداخلية على خلايا دقيقة تنقل الصوت إلى الدماغ. الأصوات العالية، أو التعرض الطويل لها، تُتلف هذه الخلايا. وهذا التلف دائم ولا يمكن إصلاحه.

لكن ضعف السمع الناتج عن الضوضاء يمكن الوقاية منه بالكامل تقريبًا.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا استمر الطنين أو الإحساس بانسداد الأذن أكثر من يوم إلى يومين بعد التعرض للضوضاء.
- إذا لاحظت صعوبة في فهم الكلام.
- إذا كنت تعمل في مكان صاخب، فافحص سمعك بشكل دوري.

راجع الطبيب بشكل عاجل إذا:

فقدت السمع فجأة بعد صوت انفجار أو صوت عالٍ جدًا، خاصة مع ألم أو دوخة.

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

ما مصادر الضوضاء الضارة؟

- سماعات الأذن والهاتف بصوت عالٍ لفترات طويلة
- الحفلات والأفراح ومكبرات الصوت القريبة
- الألعاب النارية
- أماكن العمل الصاخبة، مثل المصانع ومواقع البناء
- الأدوات الكهربائية وآلات الحدائق
- إطلاق النار والصيد
- السيارات المعدلة والدراجات النارية

قاعدة بسيطة: إذا اضطرت إلى رفع صوتك لتسمع شخصًا على بعد متر واحد، فالمكان صاخب بدرجة قد تضر السمع.

علامات التحذير

بعد التعرض لضوضاء عالية، قد تلاحظ:

- طنينًا في الأذن
- إحساسًا بأن الأصوات مكتومة

تزول هذه الأعراض غالبًا خلال ساعات إلى يوم، لكنها علامة على أن أذنك تأذت. ومع تكرار التعرض، يصبح الضرر دائمًا.

سماعات الأذن بأمان

- **قاعدة 60/60:** لا تتجاوز 60% من أعلى صوت، ولا أكثر من 60 دقيقة متواصلة.
- فعّل خاصية تحديد الصوت ومراقبة التعرض في هاتفك.
- استخدم سماعات عازلة للضوضاء، فهي تقلل حاجتك إلى رفع الصوت في الأماكن الصاخبة.
- خذ فترات راحة لأذنيك.
- إذا سمع من بجانبك صوت سماعتك، فهو مرتفع جدًا.

في الأماكن الصاخبة

- ابتعد عن مكبرات الصوت.
- استخدم سدادات الأذن، فهي رخيصة وصغيرة وفعالة.
- خذ استراحات في مكان هادئ.
- قلل مدة البقاء في المكان الصاخب.

في العمل

- التزم بارتداء واقيات الأذن التي توفرها جهة العمل.
- افحص سمعك دوريًا إذا كنت تعمل في بيئة صاخبة.

حماية الأطفال

- الأطفال أكثر حساسية للضوضاء.
- اختر ألعابًا لا تصدر أصواتًا عالية.
- استخدم واقيات الأذن المخصصة للأطفال في الأفراح والفعاليات الصاخبة.
- أبعد الأطفال عن الألعاب النارية ومكبرات الصوت.

ماذا تفعل بعد التعرض للضوضاء؟

- أرح أذنيك في مكان هادئ.
- تجنب الضوضاء في اليوم التالي.
- راقب الأعراض، وراجع الطبيب إذا استمرت.

ضعف السمع بسبب الضوضاء يحدث تدريجيًا دون ألم، لذلك لا يلاحظه الشخص إلا بعد سنوات.

تذكر

- الضرر الناتج عن الضوضاء دائم، لكنه قابل للوقاية.
- قاعدة 60/60 لسماعات الأذن.
- سدادات الأذن في الأماكن الصاخبة.
- الطنين بعد الضوضاء علامة تحذير.