

Material informativ
către desfășurarea Zilei Mondiale a Auzului - 3 martie 2025 cu tema:
Schimbarea mentalității îți dă putere: faceți din îngrijirea urechii și a auzului
o realitate pentru toți!



În fiecare an, Ziua Mondială a Auzului este marcată în a treia zi a lunii martie. Este o oportunitate de a proteja sănătatea urechii și auzului, de a crește gradul de conștientizare cu privire la pierderea auzului și de a promova îngrijirea urechii și a auzului centrată pe persoană.

În acest an, Organizația Mondială a Sănătății pentru Europa va evidenția necesitatea de a schimba modul în care oamenii gândesc despre îngrijirea urechii și a auzului – încurajând pe toți, indiferent de vârstă, să fie proactivi în ceea ce privește sănătatea urechii și a auzului și să ajute pe alții să facă același lucru. Aceasta se află în centrul temei din acest an, „**Schimbarea mentalității îți dă putere: faceți din îngrijirea urechii și a auzului o realitate pentru toți!**”.

OMS/Europa încurajează toată lumea să ia măsuri pentru a-și proteja auzul de zgomotele puternice, să verifice auzul în mod regulat, să folosească dispozitive auditive dacă este necesar și să sprijine persoanele care suferă de pierdere a auzului. Când oamenii sunt împuterniciți, ei pot contribui la crearea schimbării pentru ei înșiși și pentru societate.

Mesaje cheie

- Până în 2030, se estimează că peste 500 de milioane de oameni vor avea pierderi de auz invalidante care necesită reabilitare.
- Peste un miliard de tineri se confruntă cu riscul de pierdere permanentă a auzului din cauza expunerii prelungite la sunete puternice în timpul distracțiilor recreative, cum ar fi ascultarea muzicii și jocurile video.
- Modul în care vom auzi depinde de modul în care avem grijă de sănătatea urechii astăzi, deoarece multe cazuri de pierdere a auzului pot fi evitate prin adoptarea unor practici de ascultare sigură și bune de îngrijire a auzului.

Pentru cei care trăiesc cu deficiență de auz, identificarea timpurie și accesul la reabilitare în timp util sunt esențiale pentru a-și atinge cel mai înalt potențial.

- Putem lua măsuri astăzi pentru a asigura o sănătate bună a auzului pe tot parcursul vieții.

Obiective de comunicare

- Creșterea gradului de conștientizare a publicului cu privire la importanța îngrijirii urechii și a auzului ca parte integrantă a sănătății și bunăstării generale, reducând stigmatizarea asociată cu pierderea auzului.
- Permitea persoanelor de toate vârstele să întreprindă acțiuni concrete, cum ar fi controale periodice ale auzului, utilizarea protecției auditive și utilizarea tehnologiei auditive, dacă este recomandat.
- Încurajarea persoanelor să promoveze îngrijirea urechii și a auzului.

Pierderea auzului neabordată este principala cauză a morbidității și reprezintă un cost anual de 980 de miliarde de dolari la nivel global.

În rândul adolescenților și tinerilor adulți cu vârsta cuprinsă între 12 și 35 de ani din țările cu venituri medii și mari circa 40% sunt expuși la niveluri de zgomot potențial dăunător în locuri de agrement, cum ar fi cluburile de noapte, discotecile și barurile; 50% se confruntă cu riscul de pierdere a auzului din cauza ascultării la volume ridicate sau pentru perioade prelungite de timp pe sistemele audio personale.

Prevalența pierderii auzului va crește considerabil în următoarele decenii din cauza schimbării demografice a populației, creșterea expunerii la factori de risc, cum ar fi zgomotul recreațional, precum și persistența unor afecțiuni ale urechii netratate, cum ar fi otita medie.

Prevalența pierderii auzului invalidante crește exponențial cu vârsta, crescând de la 15,4% în rândul persoanelor în vârstă de 60 de ani, la 58,2% în rândul celor cu vârsta peste 90 de ani. Pierderea auzului neabordată poate fi responsabilă pentru peste 8% din cazurile de demență în rândul adulților în vârstă.

La nivel global, mai puțin de 20% dintre cei care au nevoie de îngrijire a urechii și a auzului accesează serviciile de care au nevoie. Aceasta include costurile legate de sănătate îngrijire, educație, pierderi de productivitate și costuri societale.

Aproximativ 59 de milioane de europeni au o pierdere a auzului care le afectează comunicarea zilnică.

Doar 22% dintre ei folosesc aparate auditive, ceea ce înseamnă că există o mare nevoie nesatisfăcută de îngrijire auditivă în Europa.

Utilizatorii de aparate auditive raportează niveluri mai ridicate de satisfacție, bunăstare, participare socială și venituri decât neutilizatorii cu deficiență de auz.

O persoană care nu este capabilă să audă la fel de bine ca cineva cu auzul normal (adică cu praguri de auz de 20 decibeli (dB)) se spune că are pierderea auzului. Pierderea auzului poate fi ușoară, moderată, severă sau profundă. Poate afecta o ureche sau ambele urechi și duce la dificultăți în auzirea vorbirii conversaționale sau chiar a sunetelor puternice.

„Auz dificil” se referă la persoanele cu pierdere a auzului de la ușoară până la severă. Oamenii cu probleme de auz comunică de obicei prin limbajul vorbit și pot beneficia de aparate auditive, implanturi cohleare și alte dispozitive de asistență, precum și subtitrări.

Cauze comune ale pierderii auzului:

- Factori genetici.
- Hipoxie sau asfixie la naștere.
- Greutate mică la naștere.
- Hiperbilirubinemie.
- Infecții perinatale.
- Meningita.
- Produse chimice și medicamente ototoxice.
- Fumatul.
- Deficiențe nutriționale.
- Traumă la ureche sau la cap.
- Otita medie.
- Expunerea la sunete puternice.
- Îmbătrânire.

Pierderea auzului nu afectează doar persoanele, ci afectează familiile, prietenii și comunitățile. Lăsată netratată, pierderea auzului poate izola o persoană, întrerupându-i legătura cu cei dragi și cu lumea din jur.

Prin eforturi direcționate de a crește gradul de conștientizare, de a asigura detectarea timpurie și prevenirea, extinderea accesului la îngrijire și investirea în cercetare și colectare de date, putem reduce semnificativ impactul pierderii auzului asupra a milioane de vieți. Tratarea pierderii auzului nu numai că îmbunătățește bunăstarea individuală, ci are și beneficii măsurabile pentru sănătate, cum ar fi reducerea riscului de demență cu peste 8%. Pentru copii, abordarea timpurie a

pierderii auzului le poate îmbunătăți considerabil dezvoltarea vorbirii și limbajului, succesul educațional și viitoarele oportunități de carieră.

Prevenirea pierderii auzului și a surdității este esențială pe tot parcursul vieții – de la perioadele prenatale și perinatale până la vârsta înaintată. La copii, aproape 60% din pierderea auzului se datorează unor cauze care pot fi prevenite prin măsuri precum imunizarea, îmbunătățirea îngrijirii materne și neonatale, screening și management precoce al otitei medii. La adulți, cauzele comune ale pierderii auzului, cum ar fi expunerea la zgomot puternic și medicamentele ototoxice, pot fi prevenite.

Implementarea eficientă a strategiilor dovedite de prevenire a pierderii auzului și reabilitarea persoanelor cu deficiențe ireversibile necesită implementarea unui număr de măsuri de sănătate publică, inclusiv integrarea serviciilor de îngrijire a urechii și a auzului cuprinzătoare de înaltă calitate în sistemele naționale de sănătate.

Dacă nu este abordată, pierderea auzului are un impact negativ asupra comunicării, dezvoltării limbajului și vorbirii la copii; cunoaștere; educație; angajare; sănătate mintală; și relațiile interpersonale.

Există 3 obiective globale pentru îngrijirea urechii și a auzului pentru 2030:

- O creștere relativă de 20% a acoperirii efective a serviciilor de screening a auzului nou-născutului. Țările cu rate efective de acoperire sub 50% ar trebui să depună eforturi pentru o acoperire efectivă de minim 50%. Țările cu rate efective de acoperire de 50–80% ar trebui să depună eforturi pentru o creștere relativă de 20% a acoperirii efective. Țările cu rate efective de acoperire în prezent peste 80% ar trebui să depună eforturi pentru o acoperire universală. Țările cu grupuri de populație acoperite de servicii de screening a auzului nou-născutului ar trebui să asigure o acoperire de 95% sau mai mult.
- O reducere relativă cu 20% a prevalenței bolilor cronice ale urechii și a pierderii auzului neabordată la copiii de vârstă școlară, cu vârsta cuprinsă între 5 și 9 ani.
- O creștere relativă de 20% a acoperirii efective a adulților cu deficiență de auz care utilizează tehnologie auditivă (aparate auditive și implanturi). Țările cu rate efective de acoperire sub 50% ar trebui să depună eforturi pentru o acoperire efectivă de minim 50%. Țările cu rate efective de acoperire de 50–80% ar trebui să depună eforturi pentru o creștere relativă de 20% a acoperirii efective. Țările cu rate efective de acoperire în prezent peste 80% ar trebui să depună eforturi pentru o acoperire universală.

Intervențiile esențiale de sănătate publică pentru îngrijirea urechii și a auzului sunt:

- Screening auditiv și intervenție. Screeningul sistematic al auzului în puncte strategice ale vieții, adică la nou-născuți și sugari; copii, în special în mediile școlare; persoanele în vârstă; și cei expuși la zgomot, substanțe chimice ototoxice sau medicamente ototoxice.
Identificarea timpurie a pierderii auzului urmată de reabilitare promptă este cheia pentru un rezultat de succes.
- Prevenirea și gestionarea bolilor urechii la nivel de comunitate. Identificarea timpurie, gestionarea de către furnizori de asistență medicală primară instruiți și acces la îngrijiri medicale și chirurgicale specializate, atunci când este necesar.
- Accesul la tehnologii precum aparate auditive, implanturi cohleare și implanturi de ureche medie de care pot beneficia majoritatea celor cu pierdere a auzului.
- Servicii de reabilitare care pot fi ușor accesibile, cum ar fi terapia de vorbire și limbaj, utilizarea limbajului semnelor și citirea buzelor.
- Îmbunătățirea comunicării prin interpretarea în limbajul semnelor; și servicii de subtitrare pentru a facilita participarea persoanelor cu deficiență de auz la toate activitățile.
- Reducerea zgomotului prin implementarea programelor de protecție a auzului la locul de muncă; și adoptarea standardului global pentru dispozitivele de ascultare în siguranță.
- O mai mare implicare a comunității, inclusiv a celor cu probleme de auz, pentru a schimba comportamentele și atitudinile față de pierderea auzului și cauzele acestuia.

Pentru a proteja auzul, urmați sfaturile enumerate:

- Reduceți volumul pe dispozitivele dvs. Puteți utiliza o aplicație pentru a urmări nivelurile de sunet sau puteți ajusta manual dispozitivul la un nivel sigur.
- Utilizați căști cu anulare a zgomotului pentru a reduce nevoia de a mări volumul dispozitivului în locuri zgomotoase. Asigurați-vă că căștile se potrivesc bine.
- În locuri zgomotoase, utilizați dopuri de urechi sau alte dispozitive de protecție pentru auz.
- Evitați să stați prea aproape de surse de sunete puternice, cum ar fi difuzoare sau mașini. Dacă nu puteți evita, utilizați protecție auditivă.
- Limitați timpul petrecut în locuri zgomotoase, cum ar fi baruri, concerte și festivaluri. Oferi-ți urechilor o pauză de la zgomot. De exemplu, dacă vă aflați

într-un loc zgomotos, luați o pauză de 10 minute într-o zonă liniștită la fiecare oră.

- Nu sunteți sigur dacă zgomotul este prea puternic? Puteți utiliza aplicații gratuite pentru a verifica nivelurile de sunet. Sunetele sub un nivel de presiune de 80 dB sunt de obicei sigure. Dacă nu aveți o aplicație, verificați dacă trebuie să vorbiți tare pentru a fi auzit de cineva care stă lângă tine. Dacă o faci, volumul este prea mare.
- Urmăriți semnele de pierdere a auzului, cum ar fi țuit în urechi (tinitus) sau dificultăți la auzirea unor sunete sau conversații. Dacă se întâmplă acest lucru, consultați un profesionist.

Datele statistice arată că incidența prin bolile urechii și apofizei mastoide în Republica Moldova a fost de 55,1 cazuri la 10 mii de locuitori în anul 2023, comparativ cu 2022 când au fost înregistrate 64,0 cazuri la 10 mii locuitori. La copii de vârsta 0 – 17 ani s-au înregistrat în anul 2023 – 134,2 cazuri la 10 mii locuitori, comparativ cu anul 2022 – 141,5 cazuri la 100 mii locuitori.

În Republica Moldova, în anul 2024 pentru identificarea precoce a surdității congenitale la nou-născuți și asigurării accesului copiilor cu probleme de auz la servicii medicale specializate și de calitate a fost introdus screening-ul audiologic universal obligatoriu pentru toți nou-născuții.

Screening-ul audiologic la nou-născuți este primul și cel mai important pas în depistarea precoce a surdității la copii. Acest screening nu restituie audição și nu poate influența asupra numărului copiilor născuți cu surditate, dar permite depistarea din timp a acestora, monitorizarea și reabilitarea ulterioară care vor reduce consecințele surdității în dezvoltarea ulterioară a acestora.

PREIA CONTROLUL ASUPRA ÎNGRIJIRII URECHII ȘI A AUZULUI TĂU

Asigură o sănătate auditivă bună pe tot parcursul vieții



1

Protejează-ți auzul

- Menține volumul sub 60% din nivelul maxim;
- Folosește dopuri pentru urechi în mediile zgomotoase;



2

Solicită un test auditiv pentru

- Nou-născuți și copii de vârstă școlară;
- Orice persoană de peste 50 de ani;



3

Verifică-ți singur auzul

- Folosește aplicații de control al auzului;
- Mergi la medic dacă scorul tău este sub 50;



4

Utilizează tehnologia asistată

- Aparatele auditive sau alte dispozitive, dacă sunt recomandate, îți pot îmbunătăți capacitatea de a auzi;
- Subtitrarea și limbajul semnelor de asemenea te pot ajuta;



5

Fii informat

- Informează-te despre bunele practici de îngrijire a urechilor;
- Promovează importanța sănătății auditive în comunitatea ta;



ORGANIZAȚIA
MONDIALĂ
A SĂNĂȚĂII



ANSP
AGENZIA NAȚIONALĂ
PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ

