

MENJAGA dan merawat kesehatan telinga bukan hanya sekedar membersihkannya dengan cotton bud. Banyak yang harus dilakukan agar organ pendengaran tetap sehat. Nah, seperti yang dikutip dari beberapa sumber, berikut di antaranya:

1. Kurangi intensitas penggunaan earphone : Tanpa disadari, mendengarkan musik dengan menggunakan earphone apalagi dengan volume yang terlalu keras bisa menyebabkan gangguan pada organ pendengaran. Paparan kebisingan di atas 100 dB selama lebih dari 1 jam setiap hari dalam waktu lima tahun dapat menyebabkan seseorang untuk menderita kehilangan pendengaran secara permanen.
2. Jauhi suasana yang terlalu bising : suasana yang terlampau bising seperti jalan raya, studio musik, atau mendatangi konser juga bisa memperparah kondisi kesehatan organ pendengaran. Paling tidak mengurangi intensitasnya merupakan langkah yang bijak.
3. Gunakan alat pengaman seperti helm dengan standar yang baik atau pelindung telinga saat berkendara. Langkah ini juga bisa dilakukan saat berada di tempat yang bising karena suara mesin seperti di pabrik.
4. Cotton bud hanya bisa Untuk menjaga kebersihan telinga juga harus hati-hati. Jangan sekali-kali untuk membersihkan telinga dengan jari atau benda runcing selain cotton bud. Meskipun cotton bud terbilang efektif, penggunaannya juga harus hati-hati. Bersihkan hanya bagian daun telinga dan rongga luar. Dikhawatirkan jika membersihkan hingga ke dalam lubang telinga, cotton bud justru akan mendorong serumen (kotoran telinga) ke tempat yang lebih dalam. Jika serumen terakumulasi di daerah gendang telinga, serumen tersebut bisa menyebabkan tinnitus atau radang pada gendang telinga.
5. Cara sederhana, gunakan handuk lembut yang direndam dalam air hangat. Bersihkan bagian luar dari lubang telinga secara perlahan.
6. Pastikan Anda memeriksa kesehatan telinga Anda ke dokter THT paling tidak satu tahun sekali.

Sumber : Media Indonesia