



# MALUSOG NA PANDINIG.

## MALUSOG NA UTAK.

Karaniwan lang na magbago ang utak mo habang tumatanda ka. Pangkaraniwan din ang pagkawala ng pandinig habang tumatanda ka. Mas pinagsisikap ng hindi nagamot na pagkawala ng pandinig ang utak mo para maunawaan kung ano ang naririnig mo. Maaaring maglagay ito sa iyo sa panganib sa pagkawala ng memorya at pagkalito. Kung nawawala na ang pandinig mo, gumawa ng mga hakbang para hindi ka mawalan ng higit pa. Makakatulong ang mga hearing aid dahil tinutulungan ka nitong maunawaan ang sinasabi ng iba. Maaaring humantong ito sa mas mabuting pakikitungo sa iba. Handang magagamit ang mga hearing aid na walang reseta kung naniniwala kang mayroon kang banayad hanggang katamtamang pagkawala ng pandinig mo.

**Sundin ang mga hakbang na ito para mapababa ang panganib mo para sa pagkawala ng pandinig:**

- Taunang makipag-usap sa doktor mo tungkol sa pandinig mo.
- Iwasan ang maiingay na kapaligiran hangga't maaari.
- Gumamit ng mga earplug o earmuff sa mga maiingay na lugar.
- Babaan ang volume kapag gumagamit ng mga headphone o ear buds.
- Limitahan ang tagal ng panahon na nahahantad ka sa malalakas na tunog.
- Gumamit ng mga mas tahimik na appliance at kagamitan kapag handang magagamit.

# Para sa Higit Pang Impormasyon

## Tungkol sa Pagkawala ng Pandinig

- **Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas sa Sakit - Pagkawala ng Pandinig**  
[https://www.cdc.gov/nceh/hearing\\_loss/default.html](https://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/default.html)
- **Pambansang Institute ng Pagkabingi at Ibang mga Karamdaman sa Komunikasyon**  
<https://www.nidcd.nih.gov/health/hearing-ear-infections-deafness>
- **Asosasyon ng Mga Industriya ng Pandinig**  
<https://betterhearing.org/your-hearing-health/hearing-and-brain-health/>
- **Asosasyon ng Pandinig sa Pananalita-Wika ng Amerikano (ASHA)**  
<https://www.asha.org/public/hearing/hearing-loss/>
- **Administrasyon ng Pagkain at Gamot ng U.S.**  
<https://www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/hearing-aids>

## Tungkol sa Malusog na Pagtanda

- **Inisyatibo sa Malusog na Utak ng CDC**  
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**  
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**  
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyong Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF  
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

