

3 марта – Международный день слуха

Всемирной организацией здравоохранения был учрежден день, призванный обратить внимание общественности на важность сохранения у людей функции улавливать звуки. Так, ежегодно 3 марта проходит Международный день слуха.

Человек живет среди множества различных звуков и шумов. Слух имеет огромное значение для обучения, развития интеллекта и психики, особенно в детском возрасте. С помощью слуха происходит общение между людьми, ориентация в окружающей среде. Однако существуют и такие звуки, которые мешают, раздражают и даже могут навредить здоровью.

Орган слуха современного городского жителя перегружается шумами города, страдает от использования наушников (гарнитур), телефонов и плееров. Под частым значительным воздействием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет свою эластичность и слух притупляется.

Около 7-10% населения Земли страдает нарушением слуха, причем с возрастом этот показатель значительно увеличивается.

Потеря слуха происходит по многим причинам, в том числе врожденным и приобретенным, а также в результате сочетания нескольких факторов. Одни из них вызывают постепенное ухудшение слуха, прогрессирующее со временем, другие – внезапную глухоту.

Генетические факторы лежат в основе почти 40% случаев потери слуха в детском возрасте. Доказано, что потеря слуха гораздо чаще наблюдается у детей, родившихся от союзов между людьми, состоящими в единокровном или близком родстве. Потеря слуха может быть связана с врожденными пороками развития уха и слухового нерва, которые могут возникнуть под воздействием генетических факторов или окружающей среды.

Инфекции. Во время беременности мать может заразиться некоторыми инфекциями, такими как краснуха или цитомегаловирус, которые не редко приводят к потере слуха у ребенка. Частая причина временных нарушений слуха – хронический и средний отит, лабиринтит (внутренний отит). Источниками инфекции могут быть вода и инородные предметы, попавшие в слуховой проход. Заболевание нередко развивается в результате травмы или на фоне ангины, ОРВИ и гриппа.

Громкие звуки, в том числе от персональных аудиоустройств, таких как смартфоны или MP3-плееры, если они используются в течение продолжительного времени на большой громкости, могут привести к потере

слуха. Постоянно слушая музыку через наушники, человек начинает незаметно для себя глохнуть, так как постепенно увеличивая громкость, доводит до опасной отметки 90 дБ и более, когда звук из наушников слышен человеку, который находится рядом. Даже непродолжительные звуки высокой интенсивности, такие как грохот фейерверка, могут спровоцировать постоянную потерю слуха.

Прием лекарственных средств. Бесконтрольный прием медикаментов и сильнодействующих препаратов – некоторых групп антибиотиков, диуретиков – опасен из-за их токсического действия на орган слуха. Возникающие нарушения слуха – результат длительного курса или высокой дозировки – могут проявляться с разной интенсивностью и зависят от возраста.

Одна из наиболее легко устранимых проблем со слухом – это закупорка слухового прохода серной пробкой или инородным телом.

Первыми симптомами снижения слуха являются: нарушение разборчивости речи, частые просьбы повторить фразы, затруднения в общении и пользовании телефоном, увеличение громкости радио и телевизора, звон в ушах.

Если вы отмечаете у себя такие симптомы: как можно быстрее обратитесь к оториноларингологу (ЛОР-врачу), который проведет диагностику и назначит необходимое лечение. Особенно должно насторожить снижение слуха после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей.

Основные меры профилактики нарушений слуха:

Чтобы защитить детей от потери слуха, вызванной инфекцией необходимо делать прививки против детских болезней, включая корь, краснуху и эпидпаротит в соответствии с Национальным календарем прививок.

Соблюдайте надлежащую гигиену ушей: ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. Следует отказаться от чистки ушей посредством косметических ватных палочек – есть риск повредить барабанную перепонку.

В случае образования серной пробки или попадания в слуховой проход инородного тела, насекомого, не пытайтесь самостоятельно удалить их, обратитесь за помощью к ЛОР-врачу.

Следует своевременно лечить очаги инфекции (в первую очередь воспалительные заболевания горла, носа, полости рта), заболевания органа слуха. При насморке освобождайте носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке – так вы предотвратите попадание инфекции в слуховые проходы.

При купании берегите уши, не подставляйте ухо под удар волны. После плавания обязательно вытрясите воду из уха. Если уши не совсем здоровы – окунаться с головой не рекомендуется.

Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.

Ограничьте воздействие громких звуков как на работе, так и во время отдыха. При работе в условиях высокой шумовой нагрузки не игнорируйте использование средств индивидуальной защиты, таких как беруши и шумоподавляющие внутриушные и головные наушники.

Следует ограничить время прослушивания звуковой информации в наушниках – не более 60 минут подряд и не больше 120 минут в сутки. Старайтесь не превышать порог громкости более 60-65 децибел, как правило, это составляет около 60% от максимально возможного на звуковом устройстве. Рекомендуется отказаться от вакуумных наушников, наушников-капель в пользу накладных, поскольку первые могут не только спровоцировать тугоухость, но также раздражение и воспаление кожных покровов слухового прохода. Особенно такой вид наушников не подходит аллергикам и диабетикам. Не используйте наушники в метро и других местах с высоким уровнем шума. В таких ситуациях чтобы услышать звук вы вынуждены использовать уровень звука выше рекомендуемого.

Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты, особенно антибиотики следует принимать только по назначению врача.

Старайтесь чаще бывать на природе, слушать «живые» звуки.

Регулярно проверяйте свой слух. Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной, особенно это опасно в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.

И, конечно же, не забывайте про здоровый образ жизни, способствующий повышению сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!

Использование
наушников не так
безопасно, как
кажется на первый
взгляд



ВСЯ ПРАВДА

О НАУШНИКАХ

За последние **25** лет число подростков со стойким снижением слуха выросло в **1,5** раза

По данным ВОЗ, **1,1** миллиард молодых людей в возрасте **12-35** лет во всем мире подвергаются риску потери слуха в результате воздействия громких звуков, в том числе и от наушников

Средний уровень громкости в наушниках – от **81,3** до **92,6** дБ (громкость проезжающего мимо вагона метро).
Максимальный уровень звукового давления в современных наушниках до **120** дБ (работа отбойного молотка с расстояния **1м**)

В среднем, подростки проводят в наушниках от **2** до **8** часов в сутки

ЭТО ПРОСТО ЦИФРЫ, НО...

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ТЕМ, КТО ПОЛЬЗУЕТСЯ НАУШНИКАМИ:



Используйте
наушники с активным
шумоподавлением.
Чем выше уровень
окружающего шума –
тем выше громкость
музыки в наушниках

2

Используйте
качественные устройства.
Выбирайте
полноразмерные
накладные наушники
с плотными амбушюрами

4



1

Следите за громкостью
музыки в наушниках.
Оптимальный уровень звука
– в тихой комнате
вы спокойно слышите
собеседника.
Сохраняйте эту громкость
и по возможности не
превышайте ее даже в шуме



3

Золотое правило
использования
наушников: **60 \ 60**.
Не больше чем **60%** от
максимального выходного
уровня устройства.
Не дольше **60** мин без
перерыва



*Помните об умеренности и разумности
использования наушников!*