

3 марта - Международный день слуха

Слух – это один из важнейших человеческих органов, который позволяет нам наслаждаться звуками окружающего мира, общаться с другими людьми и ориентироваться в пространстве. Многие люди воспринимают слух как должное, не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна.

По данным ВОЗ заболевания, приводящие к потере слуха, являются самой распространенной причиной инвалидности в мире.

Основными причинами возникновения проблем со слухом являются:

мутации, хронические инфекции, лекарственные препараты и чрезмерное воздействие шума. Проблемы со слухом становятся причиной социальной изоляции и снижения уровня жизни. В целях профилактики и ранней диагностики необходимо проводить скрининг на генетические нарушения, связанные с патологиями слуха, что позволит оперативно подбирать терапию для лечения.



В целях профилактики и ранней диагностики необходимо проводить скрининг на генетические нарушения, связанные с патологиями слуха, что позволит оперативно подбирать терапию для лечения.

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.

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 удалять 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 органы слуха!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Е.Д. Бич