



Как сохранить слух?

Всемирной организацией здравоохранения 3 марта был учрежден **Всемирный день слуха**.

Зачастую мы уделяем мало вниманию сохранению слуха. А между тем, нашему слуху легко могут навредить многие факторы, которые со временем приводят к частичной или полной потере слуха.

К снижению слуха порой приводит травма или неблагоприятная наследственность. Тем не менее, в наших силах сделать многое, чтобы этот чудесный дар прослужил нам как можно дольше. Отоларингологи утверждают, что действовать нужно, как только начинается проблема со слухом.

Наш орган слуха – чувствительный, маленький и удивительный прибор. Через уши мы воспринимаем большое количество самых разнообразных звуков. Поэтому, этот чудесный дар заслуживает бережного обращения.

Зачастую, проблема заключается не в том, что мы слушаем, а в том, как мы это делаем. Например, когда вы используете стереонаушники, лучше установите звук на минимальную громкость, чтобы вы смогли слышать звуки, которые окружают вас. Если у вас в салоне автомобиля или дома стереоаппаратура «кричит» так, что вы не слышите своего собеседника, это очень вредно для вашего слуха.

Как утверждают специалисты, воздействие на протяжении трех часов звука, громкость которого 90 децибел и выше, пагубно сказывается на слухе. Если вокруг очень шумно, используйте затычки для ушей (беруши) или любые другие средства индивидуальной защиты.

Органы слуха у детей очень уязвимы. Поэтому родителям следует знать, что создающие громкий шум игрушки могут оказать негативное влияние на слух ребенка. К примеру, обычная погремушка, способна создать шум в 110 децибел!

Рекомендации, следуя которым, вы сможете увеличить свои шансы сохранить слух:

1. Не слушайте очень громкую музыку, а также старайтесь находиться дальше от шумно работающего оборудования. Звуки стрельбы особенно агрессивно воздействуют на наш слух. Если вы находитесь среди высокого уровня шума или вынуждено присутствуете



при стрельбе непременно позаботьтесь о защите ушей.

2. Изучите все существующие приспособления для защиты слуха. Они весьма разнообразны и их довольно много. Это наушники, одноразовые либо многоразовые беруши, индивидуальные вкладыши в уши и так далее.

3. Ограничьте использование стереонаушников, слушайте через них на минимальной для вас громкости. Ставьте свое здоровье выше интересов компаний, которые продают и рекламируют гаджеты.

4. С осторожностью используйте ватные палочки для чистки ушей. Не вводите их глубоко в ухо, помните, что они предназначены только для очистки наружного слухового прохода. Рекомендуется покупать ватные палочки с ограничителями.

5. Никогда не чешите в ушах подручными предметами, к примеру: скрепки, спички или колпачок ручки. Так можно повредить тонкую перепонку и совсем потерять слух.

6. Своевременно лечите заболевания носа и горла. Инфекция из них без труда попадает в уши, начинает развиваться отит, что может привести к ухудшению слуха.

7. Никогда бесконтрольно не принимайте лекарства, особенно антибиотики.

8. Берегите уши от попадания в них воды.

9. Чаще отдыхайте у реки, на лугу, в лесу – среди тишины.

10. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей) или у Вас появились **симптомы плохого слуха:**

- постоянно переспрашиваете;

- включаете телевизор или радиоприемник на громкость, раздражающую окружающих;

- ведя разговор с собеседником, напряженно вслушиваетесь в его слова.

