



### **Международный день слуха 3 марта 2026 года**

До недавнего времени общепризнанным был тот факт, что в большинстве случаев нарушение слуха – это проблема лиц старшего возраста. Однако в последние годы снижение остроты слуха все чаще встречается в молодежной среде. Согласно проведенным исследованиям в разных странах мира (США, Германия, Россия) от 17% до 20% подростков и молодежи страдают той или иной степенью тугоухости.

Именно поэтому Международный день слуха в 2026 году посвящен проблеме профилактики потери слуха в молодежной и подростковой среде. Его темой стали слова *«От дома до школьной скамьи: забота о слухе каждого ребенка»*, а девиз - *«Время – действовать: ни один ребенок не должен отставать от сверстников из-за проблем с ушами или слухом»*.

### **Основные факторы, приводящие к снижению слуха**

Самой распространенной причиной снижения остроты слуха является, по сути, современный образ жизни большей части населения, особенно тех из них, кто живет в мегаполисах, ежедневно подвергаясь воздействию большого количества физических факторов, в том числе интенсивных звуковых нагрузок на все отделы и структуры органа слуха.

При этом молодежь в большей степени находится в зоне риска. Как показывает статистика, около 1,1–1,35 миллиарда молодых людей в мире подвержены риску потери слуха из-за опасных привычек прослушивания громкой музыки и использования наушников, что и приводит к ранней тугоухости.

### **Как работает наш слуховой аппарат.**

Благодаря колебаниям барабанной перепонки звуки передаются во внутреннее ухо, где расположены чувствительные волосковые клетки. Они преобразуют эти колебания в звук, который мы можем слышать и понимать. Но

эти клетки под влиянием негативных факторов, в том числе при воздействии громкого звука, могут повреждаться. Если высокий уровень шума действует короткое время, они восстанавливаются, а острота слуха снижается лишь временно и незначительно. При повторном и длительном воздействии шума эти клетки повреждаются более серьезно и восстановление слуха становится невозможным. По мере того, как число погибших волосковых клеток увеличивается, развивается стойкая тугоухость.

### **Последствия неправильного использования наушников**

Анкетный опрос школьников средних и старших классов, а также студентов, проведенный в разных городах России (490 респондентов) показал, что среди лиц молодого возраста, регулярно использующих аудионаушники в повседневной жизни (*6-7 дней в неделю по 2 - 3,5 часа в день при высокой громкости звука*), изменения самочувствия наблюдаются в 2,6 раза чаще чем у тех, кто их не использует. При этом жалобы на снижение слуха и заложенность ушей предъявили в среднем 38,6% из них, на нарушения сна – 36,0%, на головные боли – 14,1%, на головокружение – 10,0%.

### **Советы по использованию наушников для профилактики тугоухости**

С учетом проведенных исследований были выработаны рекомендации по использованию наушников, чтобы защитить волосковые клетки внутреннего уха от повреждения и предупредить развитие тугоухости.

1. Необходимо придерживаться правила «**60/60**», то есть громкость не должна превышать **60%** от максимума (обычно это 60–70 дБ), а время непрерывного прослушивания — не больше **60 минут**, после чего необходим перерыв на 10–15 минут. Суммарное время использования наушников в день при соблюдении этих правил составляет 1,5–2 часа.

При более громком звуке (на уровне 100 дБ) для предотвращения необратимой потери слуха время воздействия необходимо сократить до 10-15 минут, а при максимальной громкости (>100 дБ) безопасный предел составляет всего 1–5 минут (*при нарушении этих правил развитие тугоухости может наступить уже через 3-4 месяца*).

2. Предпочтительнее использовать накладные наушники вместо внутриканальных: они обеспечивают лучшую звукоизоляцию, и не требуют поэтому увеличения громкости звука. Внутриканальные наушники из-за близкого расположения к барабанной перепонке оказывают более сильное давление на нее, что со временем может привести к снижению ее подвижности, а значит и к нарушению слуха. Они также блокируют ушной канал, способствуя образованию серных пробок.

3. Должен быть как минимум один «свободный» от наушников день, то есть полный отказ от использования этого гаджета в течение 24 часов для отдыха слухового аппарата, чтобы предотвратить снижение слуха.

4. Не следует использовать наушники в «шумных» местах (*в метро, в наземном транспорте, во время массовых мероприятий, на дискотеках и др.*), чтобы не было необходимости увеличивать громкость звука.

5. Не рекомендуют также использовать наушники на улице, так как при этом теряется адекватное восприятие реальности и значительно увеличивается риск несчастных случаев

**Вместо заключения.**

По мнению экспертов всемирной организации здравоохранения 60% всех случаев потери слуха можно предотвращать путем соблюдения профилактических мер. Поэтому следует помнить, что *появление чувства заложенности или звона в ушах после использования наушников является признаком звуковой (акустической) травмы. Не допускайте этого!*

Врач по медицинской профилактики  
Брестского областного ЦГЭиОЗ

В.С. Машенская