

# Профилактика нарушений слуха



Слух имеет огромное значение для обучения речи, развития интеллекта и психики, особенно в детском возрасте. С помощью слуха происходит общение между людьми.

## Причины нарушения слуха

- генетические и врожденные аномалии развития уха,
- заболевания во время беременности (краснуха, грипп и т.д.),
- перенесенные детские инфекции (корь, скарлатина, паротит, менингит),
- гнойный средний отит,
- поражения слухового нерва,
- черепно-мозговая травма,
- опухоли,
- шумовая травма,
- воздействие токсических для органов слуха лекарств - салицилатов, хининов, аминогликозидов, мочегонных препаратов (фуросемид, этакриновая кислота), некоторых противоопухолевых средств и др.

## Первый симптомы снижения слуха

- нарушение разборчивости речи,
- частые просьбы повторить фразы,
- затруднения в общении и пользовании телефоном,
- увеличение громкости радио и телевизора,
- трудности в восприятии высоких частот.

Если появились такие симптомы: как можно быстрее обратитесь к оториноларингологу.

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

– Избегайте излишней слуховой перегрузки в домашнем быту.

Если уровни интенсивности воспринимаемых звуков находятся в пределах 70 децибел (дБ), то от таких звуков патологических изменений не будет. Но звуки свыше 70 дБ становятся неприятными для слуха. Если громкость превышает 80 дБ, то такой шум, особенно длительный, вредит здоровью: отбойный молоток дает 90 дБ, ансамбль рок—музыки — 110 -140, гром — 130. Очень сильный звук может вызвать разрыв барабанной перепонки.

– Ограничивайте время пользования наушниками и силу звука плеера.

Постоянно слушая музыку через наушники, человек начинает незаметно для себя глохнуть. Постепенно увеличивая громкость, доводит до опасной отметки 90 дБ (шум поезда метро) и более, когда звук из наушников слышен человеку, который находится рядом.

### **Рекомендации:**

- Ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. Извлекать накопившуюся серу должен только врач—специалист. Следует своевременно удалять очаги инфекции, лечить воспалительные очаги ушной раковины, сопутствующие заболевания, удалять аденоиды, полипы, исправлять носовую перегородку.
- При купании берегите уши. От прыжка в воду может повредиться барабанная перепонка, не подставляйте ухо под удар волны. После плавания обязательно вытрясите воду из уха. Если уши не совсем здоровы - купаться не рекомендовано.
- Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.
- В случае попадания инородных тел или насекомых не пытайтесь самостоятельно удалять их из ушного прохода. Немедленно обратитесь к врачу.
- Вакцинация детей первого года жизни от менингита, кори, эпидемического паротита и краснухи способствует профилактике приобретенной глухоты.
- 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.

## Основные принципы профилактики

- закаливание организма и физическая активность (утренняя гимнастика, бег, плавание, прогулки);
- личная гигиена - при насморке старайтесь освобождать носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке;
- предупреждение охлаждения, травм;
- своевременное лечение инфекционных и воспалительных заболеваний;
- исключение громкой музыки и других шумов;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- прием лекарств только по назначению врача;
- рациональное питание богатое витаминами и минеральными веществами (ежедневно употребляйте 400 г овощей и фруктов, мясо, рыбу, молочные продукты).

Врач-оториноларинголог Алексеенко В.А.

<https://braslcrb.by/informatsiya/ctati/profilaktika-narushenij-slukha>