

Международный день слуха

Ежегодно **3 марта** отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха, известный также как Всемирный день слуха.

Способность воспринимать звуки – один из важнейших путей взаимодействия с окружающей средой. Человек привык к тому, что слух является неотъемлемой частью его жизни, и столь же естественен, как дыхание. Слух – важнейшее из человеческих чувств. С помощью слуха мы поддерживаем тесную связь с окружающим миром, он действует непрерывно, даже во сне, и его невозможно «выключить». Он может не только различать огромный диапазон звуков, но и точно определять пространственное нахождение их источника. Тем самым позволяя нам чувствовать себя в безопасности.

Сегодня потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают более 275 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости называют хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, — а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума. Около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития.

Как предотвратить потерю слуха?

- В числе превентивных мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребенка, обеспечение гигиены труда. Родителям рекомендуется следить, чтобы в уши ребенка не попадала грязная вода; не шлепать ребенка, особенно по ушам; обучать детей не вставлять в уши посторонние предметы; в случае каких-либо тревожных симптомов немедленно обращаться в больницу.

- Определите безопасный уровень громкости на персональном аудиоустройстве путем установления громкости на комфортном уровне в тихой обстановке, который не должен превышать 60% от максимальной громкости.

- При посещении ночных клубов, дискотек, концертов, спортивных мероприятий и других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха.

- Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением. Такие наушники позволят слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

- При посещении шумных мест устраивайте короткие перерывы. Таким образом уменьшится общая продолжительность воздействия шума.

- В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звука, как громкоговорители.

- Обратитесь к врачу, если вы с трудом слышите дверной или телефонный звонок, как звонит будильник, с трудом понимаете речь,

особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в кафе.

- Важно своевременно проходить профилактические медицинские осмотры в целях оценки состояния здоровья и раннего выявления возможных заболеваний.

Всех нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Одни из них приносят удовольствие, другие — умиротворение, третьи — радостное возбуждение, четвертые — трогают до глубины души. Есть также звуки, порождающие отрицательные эмоции. Но не все люди могут слышать все это разнообразие звуков.

Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. Речь идет о людях, родившихся с глухотой.

Международный день охраны уха и слуха — это возможность обратить внимание на свое здоровье, а также помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями слуха!

Врач - оториноларинголог Матейкина А.А.