

Международный день слуха

С помощью слуха происходит общение между людьми, ориентация в окружающей среде. Человек живет среди множества различных звуков и шумов. Слух имеет огромное значение для обучения, развития интеллекта и психики, особенно в детском возрасте. Однако существуют и такие звуки, которые мешают, раздражают и даже могут навредить здоровью. Орган слуха современного городского жителя перегружается шумами города, страдает от использования наушников (гарнитур), телефонов и плееров. Под частым значительным воздействием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет свою эластичность и слух притупляется. Потеря слуха происходит по многим причинам, в том числе врожденным и приобретенным, а также в результате сочетания нескольких факторов. Одни из них вызывают постепенное ухудшение слуха, прогрессирующее со временем, другие — внезапную глухоту.

Немаловажную роль играют генетические факторы в потери слуха в детском возрасте. Доказано, что потеря слуха гораздо чаще наблюдается у детей, родившихся от союзов между людьми, состоящими в единокровном или близком родстве. Потеря слуха может быть связана с врожденными пороками развития уха и слухового нерва, которые могут возникнуть под воздействием генетических факторов или окружающей среды.

Частая причина временных нарушений слуха — хронический и средний отит. Источниками инфекции могут быть вода и инородные предметы, попавшие в слуховой проход. Заболевание нередко развивается и в результате травмы или на фоне ангины, ОРВИ и гриппа.

Громкие звуки, в том числе от персональных аудиоустройств, таких как смартфоны, если они используются в течение продолжительного времени на большой громкости, могут привести к потере слуха. Постоянно слушая музыку через наушники, человек начинает незаметно для себя глохнуть, постепенно увеличивая громкость, когда звук из наушников даже слышен человеку, который находится рядом.

Одна из наиболее легко устраняемых проблем со слухом — это закупорка слухового прохода серной пробкой или инородным телом.

**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, который проведет диагностику и назначит необходимое лечение. Особенно должно насторожить снижение слуха после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей.

**Необходимо соблюдать основные меры профилактики нарушений слуха:**

* чтобы защитить детей от потери слуха, вызванной инфекцией необходимо делать прививки против детских болезней, включая корь, краснуху и эпидпаротит в соответствии с Национальным календарем прививок;
* необходимо соблюдать 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 следует самостоятельно удалять их, небходимо обратиться за помощью к лор-врачу;
* следует своевременно лечить очаги инфекции (в первую очередь воспалительные заболевания горла, носа, полости рта), заболевания органа слуха. При насморке нужно освобождать носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке — так можно предотвратить попадание инфекции в слуховые проходы;
* при купании следует беречь уши, не подставлять ухо под удар волны. После плавания обязательно избавиться от воды в ухе. Если уши не совсем здоровы — окунаться с головой не рекомендуется;
* необходимо закрывать уши при сильном ветре и минусовой температуре;
* не следует заниматься самолечением. Лекарственные препараты, особенно антибиотики, следует принимать только по назначению врача;
* старайтесь чаще бывать на природе, слушать «живые» звуки;
* нужно не забывать про здоровый образ жизни, способствующий повышению сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Слух — это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни.

Инструктор-валеолог                                                Алла Никитенко