



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Слух является важной составляющей жизни человека, Как сохранить слух на долгие годы?

Слух — способность биологических организмов воспринимать звуки органами слуха; специальная функция слухового аппарата, возбуждаемая звуковыми колебаниями окружающей среды, например, воздуха или воды. Одно из биологических пяти чувств, называемое также акустическим восприятием. Человеческое ухо — сложный вестибулярно-слуховой орган, который выполняет две функции: воспринимает звуковые импульсы и отвечает за положение тела в пространстве и способность удерживать равновесие.

В современном мире человек практически всю свою жизнь проводит в измененной окружающей среде – техносфере. Стремясь создать комфортную для жизнедеятельности среду обитания человек, таким образом, породил новые факторы, влияющие на его процессы жизнедеятельности и здоровье, а особенно на наш слух. Самое лучшее, что мы можем сделать для нашего слуха, избегать чрезмерного шума. Мы должны осознавать различные источники шума и стремиться к более здоровому звуковому окружению, т. е. к более тихой обстановке.

Основные причины потери слуха:

Для начала разберемся, почему люди, вообще, теряют возможность слышать? Есть несколько распространенных факторов, которые влияют на наш слух:

- врожденные особенности;
- инфекционные заболевания;
- длительное воздействие сильного шума;
- повреждение органов слуха;
- употребление ототоксичных лекарственных средств;
- острые и хронические отиты;
- возрастные изменения;
- наличие ушной серы или инородных предметов.

Как сохранить здоровый слух надолго:

1. Проводите профилактику и лечение простудных заболеваний. Тугоухость может развиваться при осложнениях простуд и других инфекционных заболеваний. Ушные инфекции чаще всего носят бактериальный характер и требуют компетентного и своевременного лечения.

2. Ограничьте время пребывания в местах повышенного шума. К ним можно смело отнести концерты, бары, дискотеки, а также многие кафе и рестораны, где для того, чтобы услышать собеседника, приходится значительно повышать голос. Старайтесь не находиться в подобных заведениях слишком долго, и выбирайте место подальше от звукоусилителей.

3. Для профилактики нарушений слуха, пользуйтесь средствами защиты органов слуха. Все звуки, громкость которых превышает 85 дБ – это слишком громко.

4. Не злоупотребляйте наушниками. Звук от наушников (особенно внутриканальных) поступает непосредственно внутрь уха, воздействуя на незащищенную барабанную перепонку. В результате снижается порог слуховой чувствительности и со временем могут возникнуть проблемы со слухом.

5. Держите уровень громкости насколько возможно низким. Телевизор, радио, магнитола в автомобиле являются не только трансляторами приятных слуху звуков, но и источниками шума.

6. Избегайте попадания в ушной проход инородных тел. В случае попадания инородных тел или насекомых не пытайтесь самостоятельно удалять их из ушного прохода. Немедленно обратитесь к врачу.

7. Чаще давайте органам слуха отдыхать — старайтесь найти время посидеть в тишине, послушать звуки природы (шум дождя, леса, пение птиц).

8. Откажитесь от чистки ушей посредством косметических ватных палочек. Лучший способ ухода за ушами – знакомые нам с детства мыло и вода.

9. Следите за своим самочувствием. При появлении первых признаков снижения слуха следует обратиться к врачу.

Запомните эти правила сами и научите своих детей бережно распоряжаться драгоценным даром слуха!