



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Берегите слух!

Всех нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Одни из них приносят удовольствие и радость, другие - порождают отрицательные эмоции. Человеческому органу слуха доступны звуки, расположенные в диапазоне частот от 16 до 20000 герц. Имеет значение и громкость звука, измеряемая в децибелах, начиная от нуля. К примеру, шелест листьев – это около 10 дБ.



От природы у органа слуха есть два механизма защиты от излишней громкости звука. Первый – это так называемый ушной рефлекс, который срабатывает, если человек вынужден слышать звук громкостью более 90 дБ. В этом случае мышца, натягивающая барабанную перепонку, напрягается, и человек начинает слышать как бы сквозь вату. Это тот самый эффект «оглушения», который бывает, например, после вечера в ночном клубе. Второй механизм защиты – это изменение направления движения слуховых косточек со смешными названиями «молоточек», «наковальня» и «стремечко», которые регулируют давление звуковой волны.

Гигиена слуха – это не только мытье ушных раковин и наружных слуховых проходов. Очень важно беречь уши от излишнего шума, например, используя беруши, название которых так и расшифровывается – БЕРЕгите УШИ. А также отказаться от частого использования наушников, слушая музыку очень громко.

Уши – невероятно нежный орган, требующий очень осторожного обращения. Орган слуха вместе с органом зрения дают нам возможность полноценно чувствовать окружающий мир.

Как же ухаживать за ушами, не причинив себе вреда?

Одной из самых частых причин обращений к врачу являются наружные отиты – воспалительные процессы органа слуха. Многие чистят уши всем, что только попадет под руку: шпильками, булавками, ручками, спичками, что однозначно влечет за собой серьезные последствия, например, травмы барабанной перепонки. Сильнейшая боль, зуд, выделения из слухового прохода, повышение температуры – вот печальный итог так называемой чистки ушей!

Понятие «чистить уши» изначально неверное. Ушная сера – это защитная функция организма – как слюна в полости рта, или как слезная жидкость в глазах. Образование серы в ушах – это, норма, защитный процесс, а не показатель запущенности, как считают многие из нас.

Но если ежедневно чистить уши ватными палочками, это может спровоцировать усиленную работу желез, отвечающих за выработку ушной серы. Поэтому иногда понижение слуха связано именно с образованием так называемой серной пробки. Если возникнет необходимость, серную пробку после тщательного осмотра сможет удалить только врач.

Еще одним фактором, влияющим на органы слуха, является температура окружающей среды. Проблемы со слухом могут настичь тех, кто в мороз и ветер разгуливает по улице без головного убора. Даже пятиминутная прогулка без шапки в мороз обеспечит как минимум насморк, а потом и воспалительный процесс органа слуха.

Главные правила сохранения слуха.

Не ковыряйте в ухе острыми предметами, не чистите уши ватными палочками – так вы можете повредить барабанную перепонку и вызвать воспаление;

При высоком уровне шума используйте средства защиты органа слуха, такие как беруши.

Установите громкость в наушниках на уровне, который вы слышите на расстоянии вытянутой руки.

Защищайте уши от мороза и сильного ветра.

Не допускайте, чтобы ваши дети засыпали с наушниками в ушах, а также ограничивайте предельно допустимую громкость звука (не более 60 децибел).

Позволяйте вашим ушам хотя бы иногда отдыхать от шума в полной тишине.

При первых признаках недомогания обращайтесь к специалисту.

Помните, что здоровье ваших ушей зависит от внимательного отношения к себе!