

Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Звуки играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира. Без звуков жизнь человека не только обеднена, но и лишена красок. Однако мы редко задумываемся о том, как уберечь наши уши. Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. Между тем проблемы со слухом могут выступать следствием конкретных болезней, воздействием шума на органы слуха, а также приема антибиотиков без назначения специалиста.

Признаки возможной потери слуха?

- Ваш ребенок, возможно, страдает потерей слуха, если он или она не реагирует на звуки; плохо понимает вашу речь; страдает задержкой или нарушениями речевого развития; наблюдаются выделения из уха; часто жалуется на боль или заложенность в ухе.
- Во взрослом возрасте подозрение на потерю слуха должно возникнуть, если вы вынуждены часто переспрашивать собеседников; склонны прибавлять громкость, слушая радио или смотря телевизор; то и дело теряете нить разговора; слышите звон в ушах; получаете от окружающих замечания о том, что говорите слишком громко.

По мнению врачей-специалистов, около половины всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда.

Родителям рекомендуется:

- следить, чтобы в уши маленького ребёнка во время мытья и купания в водоёмах не попадала вода, особенно грязная;
- не шлёпать ребёнка по затылку и не дёргать за мочки ушей;
- следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние предметы (пуговицы, таблетки, мелкие части от игрушек и др.), не ковыряли в ушах пальцами, карандашами, ручками и т.п.;
- в случае тревожных симптомов и жалоб ребёнка со стороны ушей (боль, снижение слуха) немедленно обращаться к специалисту.

Как защитить слух?

- Ограничьте воздействие громких звуков. Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 Дб врачи считают опасным для слуха.
- Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников.
- Обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР – врачу) для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год.
- Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).

В рамках проведения Международного дня слуха будут работать «прямые» телефонные линии. На ваши вопросы ответят:

- 6 марта с 14:00 до 16:00 по телефону 9-92-12 – заведующий оториноларингологическим отделением УЗ «Речицкая ЦРБ»

Швед Оксана Анатольевна.