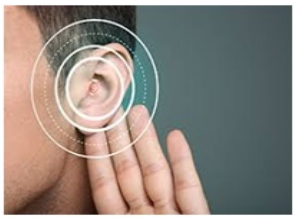
Автор: А. Хузеева, врач-валеолог отдела общественного здоровьяГомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Звуки, как и речь, играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира. Без звуков жизнь человека не только обеднена, но и полностью лишена красок окружающего мира. Восприятие звуков организмом человека гармонизируют работу внутренних органов и функциональных систем: сердечнососудистую, пищеварительную, дыхательную, иммунную, кроветворную, выделительную, эндокринную и др. Звуки оказывают воздействие на головной мозг человека и его психоэмоциональную сферу, стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Однако мы редко задумываемся о том, как уберечь наши уши. Между тем проблемы со слухом могут выступать следствием конкретных болезней, воздействием шума на органы слуха, а также приема антибиотиков без назначения специалиста.

Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. По этой причине Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) учредила Международный день, посвящённый охране здоровья уха и слуха, который отмечается ежегодно 3 марта.Выбор конкретной даты был сделан не случайно, медики обратили внимание, что цифра, которой записан день, имеют форму, подобную нашим органам слуха – ушам.

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

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.

Регулярное воздействие громких звуков создаёт серьёзную угрозу развития потери слуха.По оценке ВОЗ 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания (особенно при прослушиванииаудиоплееров, телефонов в наушниках в течение длительного времени). Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Поэтому ВОЗ предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума и призывает правительства стран уделять этой проблеме больше внимания.

Немалое значение в профилактике нарушений слуха имеет правильное питание. Желательно, чтобы ежедневный рацион включал продукты богатые витаминами Е, С, Р, А. Для этого нужно чаще употреблять в пищу цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, различные ягоды, зелёный и репчатый лук, капусту, сладкий перец, морковь, тыкву. Для хорошего слуха полезен магний. Его много содержится в бобовых, овощах, орехах. К питанию полезно добавить ежедневный массаж ушных раковин.

Как защитить слух?

1. 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.

2. 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.

3. Обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР – врачу) для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год.

4. 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 ***01 марта 2019 года, с 14 до 16 часов по телефону 8 (0232) 55-77-38*** *будет проводиться «прямая» телефонная линия. На все интересующие вопросы ответит врач-сурдолог (заведующий) судрологопедического кабинета У «Гомельская областная клиническая больница» Баумане Елена Петровна.*