Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Звуки, как и речь, играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира. Восприятие звуков организмом человека гармонизируют работу внутренних органов и функциональных систем. Звуки оказывают воздействие на головной мозг человека и его психоэмоциональную сферу, стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Однако мы редко задумываемся о том, как уберечь органы слуха. Между тем проблемы со слухом могут выступать следствием конкретных болезней, воздействием шума на органы слуха, а также приема антибиотиков без назначения специалиста.

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.

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 период проведения Международного дня слуха в районе будет работать «прямая» телефонная  линия, на Ваши вопросы ответит:**

5 марта с 14:00 до 16:00 по телефону **2-52-92** – зав. оториноларингологическим отделением Речицкой ЦРБ Швед Оксана Анатольевна.