

Автор: А. Макеенко, Медсестра отделения профилактики



Как следить за чистотой ушей ребенка?

Ухо является самоочищающимся органом, не требующим какого-либо активного очищения. Уши необходимо чистить только снаружи. Вставлять в уши какие-либо предметы или закапывать какие-либо жидкости можно только по предписанию медицинского работника.

Почему у моего ребенка болит ухо?

Боль в ухе может быть вызвана такими проблемами, как:

- серная пробка в ухе;
- острая инфекция в наружном слуховом проходе;
- острая инфекция барабанной перепонки; или
- наличие жидкости в среднем ухе.

Для определения проблемы необходимо привести ребенка на осмотр ушей. Боль в ухе нельзя оставлять без внимания, так как она может привести к развитию серьезных проблем.

Как можно предотвратить инфекции уха у ребенка?

Большинство инфекций уха можно предотвращать благодаря надлежащему уходу за нашими ушами. Следует помнить о следующих важных аспектах:

- Следить, чтобы в уши не попадала грязная вода.
- Не шлепать ребенка, особенно по ушам, так как это может привести к повреждениям барабанной перепонки.
- Обеспечивать раннее диагностирование инфекций уха, проявляя бдительность к таким проблемам, как боль в ухе, ухудшение слуха и выделения из уха.
- Объяснять детям, что в уши нельзя вставлять никакие предметы (такие как карандаши, ластик, заколки и т.д.).

Можно ли использовать народные/растительные средства для ушей?

Нет! Они могут привести к раздражению наружного слухового прохода и среднего уха и вызвать инфекцию.

Когда следует показать ребенка врачу в связи с проблемами с ушами?

В случае, если ребенок жалуется на следующие симптомы:

- боль в ухе;
- выделения из уха;
- потеря слуха;
- если у ребенка есть проблемы с развитием речи;
- если ребенок не понимает то, что вы четко произносите.

Как долго можно находиться рядом с источником громкого шума, прежде чем это станет опасным?

Степень опасности для слуха зависит как от уровня шума, так и от продолжительности его воздействия. Необходимо предусматривать защиту от воздействия громкого шума. Перед посещением шумных мест необходимо обеспечить защиту ушей с помощью таких средств, как хорошо подобранные беруши.

Я люблю слушать громкую музыку в наушниках. Это вредит моему слуху?

При большой интенсивности (громкости) звука и значительной продолжительности его воздействия риск потери слуха повышается. Было продемонстрировано, что непрерывное прослушивание в наушниках при громкости на уровне 95% от максимума в течение 5 минут (на большинстве устройств) наносит вред слуху. Для защиты слуха при прослушивании в наушниках необходимо снижать громкость и делать перерывы.

Возрастная потеря слуха (старческая тугоухость)

Каковы ранние признаки возрастной потери слуха (старческой тугоухости)?

На ранних стадиях человек с потерей слуха может испытывать трудности в понимании слов. Он часто слышит звуки, но не может разобрать слов. Это может быть более очевидным в условиях значительного фонового шума (например, в ресторане).

Такой человек может начинать говорить громче, чем обычно, не зная об этом.

Звон в ушах (тиннитус) и неспособность слышать звуки с преобладанием высоких тонов также могут быть признаками старческой глухоты.

Когда необходимо пройти слуховой тест?

Слуховой тест необходим в следующих случаях:

- вы часто переспрашиваете;
- вы включаете телевизор на большую, чем обычно, громкость;
- вы регулярно не слышите полностью то, что вам говорят;
- вы слышите звон в ушах (тиннитус);

- люди говорят вам, что вы громко разговариваете.

Обратима ли старческая тугоухость? Можно ли ее лечить?

Возрастная потеря слуха необратима, так как она развивается в результате дегенерации сенсорных клеток, которая происходит с возрастом. Но ее можно эффективно компенсировать с помощью слуховых аппаратов и других устройств для общения.

С помощью каких мер можно предотвратить или отсрочить потерю слуха в пожилом возрасте?

С помощью соблюдения надлежащей гигиены ушей и следующих практических методик по охране здоровья уха и слуха:

- защищать уши от громких звуков;
- никогда не вставлять ничего в уши и не закапывать каких-либо жидкостей, кроме лекарств, назначаемых квалифицированными медицинскими работниками;
- в случае боли в ухе или выделений из уха незамедлительно обращаться за медицинской помощью;
- употреблять в пищу здоровые продукты питания и быть физически активным для предотвращения таких заболеваний, как гипертония и диабет, провоцирующих развитие потери слуха; и
- не курить.

Мои родители страдают от потери слуха. Как я должен разговаривать с ними?

Разговаривая с человеком, страдающим от потери слуха, соблюдайте следующее:

- всегда стойте к нему лицом;
- не прикрывайте ваше лицо и не находитесь в темноте;
- не говорите с полным ртом;

- говорите громко и четко, но не кричите;
- сведите к минимуму фоновый шум, выключая телевизор или радио.