

## 3 марта - Международный день охраны уха и слуха.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха. Ежегодно 3 марта отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха известный также как Всемирный день слуха.

**3  
М  
А  
Р  
Т  
А**

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ день слуха



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха. Ежегодно 3 марта отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха.

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.

## Что вызывает потерю слуха?

**Причины потери слуха могут быть врожденными и приобретенными.**

**Врожденные** причины приводят к потере слуха, имеющейся при рождении или приобретенной вскоре после рождения. Потеря слуха может быть вызвана наследственными и ненаследственными генетическими факторами или некоторыми осложнениями во время беременности и родов, включая:

- ❖ краснуха, сифилис и некоторые другие инфекции матери во время беременности;
- ❖ низкая масса тела ребенка при рождении;
- ❖ асфиксия при рождении (недостаток кислорода во время родов);
- ❖ ненадлежащее употребление ототоксичных лекарственных средств во время беременности;
- ❖ тяжелая желтуха в неонатальный период.

**Приобретенные** причины приводят к потере слуха в любом возрасте:

- инфекционные заболевания (менингит, корь, эпидемический паротит);
- хроническая инфекция ушей, которая обычно сопровождается выделениями из ушей;
- скопления жидкости в ухе (средний отит);
- употребление ототоксических лекарств;
- травмы головы или уха;
- чрезмерный шум;
- возрастная потеря слуха;
- ушная сера или инородные предметы, блокирующие наружный слуховой проход.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЛУХ?

1. Не слушайте музыку слишком громко. Высокая громкость музыки в наушниках является наиболее частой причиной снижения слуха у молодых людей.
2. Защитите свой слух на работе. Некоторые рабочие места могут быть отнесены к «среде вредных шумов», где рабочие могут быть подвержены громким звукам.
3. Будьте аккуратней при посещении живых концертов и шоу-программ.
4. Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, откажитесь на время от наушников.
5. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха.
6. Научитесь определять потенциально опасный уровень шума. Продолжительное воздействие громкого шума выше 85дБ является разрушительным для вашего слуха.

Обычная беседа: от 60 до 65 дБ  
Громкость музыки в ночном клубе: 110 дБ  
Звук сирены скорой помощи: 120 дБ

Звук от мотоцикла или газонокосилки: от 85 до 95 дБ  
Прослушивание MP3 плеера на полную громкость: 112 дБ



На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают более 275 миллионов человек

Все большее беспокойство у медиков вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры. Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

### 3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха. 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.

### Что вызывает потерю слуха?

Причины потери слуха могут быть врожденными и приобретенными.

*Врожденные причины, приводящие к потере слуха, имеющейся при рождении или приобретенной вскоре после рождения. Потеря слуха может быть вызвана наследственными и ненаследственными генетическими факторами или некоторыми осложнениями во время беременности и родов, включая:*

- краснуху, сифилис и другие инфекции матери во время беременности;
- низкую массу тела ребенка при рождении;
- асфиксию при рождении (недостаток кислорода во время родов);
- ненадлежащее употребление ототоксичных лекарственных средств во время беременности;
- тяжелую желтуху в неонатальный период;

*Приобретенные причины приводят к потере слуха в любом возрасте:*

- инфекционные заболевания (менингит, корь, эпидемический паротит);
- хроническая инфекция ушей;
- скопление жидкости в ухе (средний отит);
- употребление ототоксических лекарств;
- травмы головы и уха;
- чрезмерный шум;
- возрастная потеря слуха;
- ушная сера или инородные предметы, блокирующие наружный слуховой проход.

Как защитить слух?

1. Не слушайте музыку слишком громко. Высокая громкость в наушниках является наиболее частой причиной снижения слуха у молодых людей.
2. Защитите свой слух на работе. Некоторые рабочие места могут быть отнесены к «среде вредных шумов», где рабочие могут быть подвержены громким звукам.
3. Будьте аккуратней при посещении живых концертов и шоу-программ.
4. Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, откажитесь на время от наушников.
5. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха.
6. Научитесь определять потенциально опасный уровень шума. Продолжительное воздействие громкого шума выше 85 дБ является разрушительным для вашего слуха.

Если Вы заметили у себя или своих близких первые признаки снижения слуха, следует немедленно обратиться за консультацией к сурдологу. Врач проведет диагностику слуха, по результатам которой Вы будете владеть полной информацией о состоянии вашей слуховой системы и сможете вовремя принять меры, чтобы недопустить дальнейшего ухудшения слуха.

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УХА И СЛУХА



В целях профилактики:

раз в полгода обязательно посещайте врача-оториноларинголога;

ухаживайте за ушами правильно, не очищайте органы слуха от грязи подручными средствами;

своевременное обследование беременных женщин;

не слушайте громкую музыку, используйте индивидуальные средства защиты от шума;

не слушайте длительно громкую музыку посредством наушников-пальчиков.

## 3 марта - Международный день охраны здоровья уха и слуха

- ❑ **300 миллионов** человек в мире имеют проблемы со слухом
- ❑ В половине случаев развитие проблем со слухом **обратимо!**

### *Как защитить слух?*

1. Ограничьте воздействие громких звуков (не подвергайте органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день)
2. Слушайте «живые» звуки. Чаще бывайте на природе, слушайте негромкую музыку через колонки, откажитесь от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после звуков мегаполиса и использования наушников
3. Обращайтесь к 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)