

Здоровый слух – как его сберечь?

Слух – важнейшее из человеческих чувств, с помощью которого мы поддерживаем тесную связь с окружающим миром.

ФАКТЫ:

- нарушениями слуха страдают **более 15 миллионов** россиян;
- после 45 лет на проблемы со слухом жалуются 17% населения, после 65 лет – **уже более 35%**;
- с начала XX века отмечается **увеличение числа молодых людей**, имеющих **проблемы со слухом**, что связано с использованием гаджетов, оснащенных наушниками



ПРИЗНАКИ СНИЖЕНИЯ СЛУХА:

- звуки кажутся приглушенными;
- трудно распознавать и понимать речь, находясь в шумном месте;
- трудно разобрать речь при разговоре по телефону;
- сложности в распознавании согласных звуков (трудности с различием между С и Ф, П и Т или между Ш и Ж);
- звон в ушах;
- повышенная чувствительность к определенным звукам



Причины, приводящие к частичной или полной потере слуха:

- инфекционные заболевания (корь, краснуха, инфекционный паротит и др.);
- травмы, повреждения органа слуха;
- длительное воздействие сильного шума;
- токсическое воздействие некоторых лекарственных препаратов;
- генетические или врожденные дефекты;
- возрастные изменения



Для сохранения хорошего слуха необходимо:

- вовремя лечить болезни горла и носа;
- не применять лекарства без назначения врача;
- беречь уши от сильного шума и перепадов давления;
- отказаться от прослушивания громкой музыки в наушниках;
- не удалять серные пробки самостоятельно;
- защищать уши во время водных процедур



Доступно в
Google Play



Рассеянный слух

В последнее время вы почему-то стали хуже слышать? О каких проблемах со здоровьем это может говорить и что необходимо делать? Сориентируйтесь с помощью нашей инфографики.



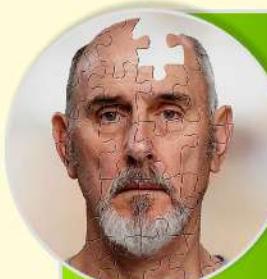
Закупорка слухового прохода

Возможно, у вас образовалась серная пробка либо в ухе застрял инородный предмет. Обратитесь за помощью к врачу-отоларингологу.



Сахарный диабет

Длительный высокий уровень глюкозы в крови способствует повреждению нервов и сосудов внутри уха. Сдайте кровь на сахар и обратитесь к эндокринологу.



Начинающаяся болезнь Альцгеймера

После 50 лет потеря слуха может быть первым признаком снижения интеллектуальных функций.

Пройдите исследование мозга у невролога.



Хроническое воспаление носа или горла

Не до конца пролеченный синусит, гайморит, фарингит, тонзиллит достаточно часто приводят к тугоухости.

Обратитесь к лор-врачу для тщательного исследования уха, горла, носа



Прием вредных для слуха лекарств

Бесконтрольное применение антибиотиков может привести к снижению слуха.

Пройдите диагностическую процедуру аудиометрии, чтобы выявить степень нарушений слуха. А затем обсудите с врачом вопрос о замене «причинного» лекарства.



Акустическая травма

Сильные шумы — очень громкая музыка, фейерверки, поездки на мотоцикле и снегоходе — могут существенно снизить слух. Установить факт такого повреждения сможет врач-отоларинголог или сурдолог.



Хроническая болезнь почек

Качество слуха связано с избытком натрия, задержкой мочи и нарушением работы почек.

Чтобы выявить «почечный след» вашего расстройства, обратитесь к терапевту или нефрологу.

Внимание!

Острая потеря слуха в сочетании с нарушением речи и потерей чувствительности лица или рук и ног может быть признаком инсульта. Если в головном мозге лопнул сосуд или произошла его закупорка тромбом, жизнь человека в опасности. Срочно вызывайте «скорую помощь»!



Что вызывает жидкые или гнойные выделения из уха?

В большинстве случаев выделения из уха вызваны инфекцией. Если из уха вытекает жидкость или гной, ПРИМИТЕ МЕРЫ. Немедленно ОБРАТИТЕСЬ к врачу или медицинскому специалисту.



Важно

Ушные инфекции поддаются лечению.
ДЕЙСТВУЙТЕ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

Что делать, если у меня боль в ухе?

ОБРАТИТЕСЬ к врачу или медицинскому специалисту для проверки состояния уха.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ



Вводить в ухо инородные предметы



Закапывать горячее или холодное масло



Применять домашние средства



Использовать ушные капли, не назначенные медицинским специалистом или врачом

Как ухаживать за ушами

СЛЕДУЕТ



Очищать ухо снаружи мягкой тканью



Обращаться к врачу или медицинскому специалисту в случае боли, выделений из уха или ухудшения слуха



Применять лекарственные препараты, назначенные медицинским специалистом или врачом



Пользоваться берушами в людных местах для защиты слуха

НЕ СЛЕДУЕТ



Вводить в ушной канал ватные палочки, ушные свечи, стержни масла



Мыться или купаться в грязной воде



Давать наушники или беруши другим людям



Подвергать себя воздействию громких звуков или музыки



WHO/UCN/NCD/SDR 20.8

© Всемирная организация здоровья, 2020 год. Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Всемирная организация здоровья: whf@who.int
Дополнительная информация:
<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>



Всемирная организация здравоохранения

Уход за ушами Ответы на часто возникающие вопросы



Следует ли регулярно чистить уши?

Внутренняя часть уха очищается сама. **Очищать ухо** следует **ТОЛЬКО** снаружи, пользуясь мягкой тканью или ватой.



НИКОГДА НЕ вставляйте в слуховой проход никакие предметы:



Ватные палочки



масло



Стержни



Ушные свечи

Что такое ушная сера? Нужно ли ее удалять?

Выделение серы из уха – нормальный процесс. Сера помогает задерживать попадающую в ухо грязь, волоски и инородные частицы. Она защищает и очищает слуховой проход. Обычно удалять ушную серу **НЕ ТРЕБУЕТСЯ**.

В каких случаях требуется удаление серы из уха?

Иногда при скоплении и затвердевании серы в слуховом проходе ее необходимо удалить. Удаление серной пробки должно выполняться **ТОЛЬКО** квалифицированным медицинским работником или врачом.



Можно ли пользоваться ватными палочками?

Ватные палочки НЕ следует вставлять в ухо. Они могут протолкнуть серу вглубь слухового прохода и повредить барабанную перепонку. В некоторых случаях частицы ваты могут остаться внутри уха и вызвать инфекцию.

Важно

Ватные палочки предназначены только для очистки внешней части уха, и их не следует вставлять в ушной канал.

Что делать при зуде в ушах или попадании в ухо насекомого?

При сильном зуде или попадании в ухо инородного предмета или насекомого следует обратиться к врачу. Используя ватные палочки, можно повредить слуховой проход и барабанную перепонку.



Что делать, если в ухо попала вода?

Как правило, спустя некоторое время вода вытечет из уха сама. Если это происходит часто или вода долго задерживается в ухе, следует обратиться к врачу.



В некоторых случаях это вызвано тем, что слуховой проход блокирован серной пробкой, которая не дает вытечь воде. В этом случае может потребоваться удаление серы врачом.

Каковы причины боли в ушах?

Боль в ушах обычно вызвана:



Серной пробкой



Инфекцией уха

Иногда ощущение заложенности уха может быть вызвано скоплением жидкости в ушном канале





Всемирная организация
здравоохранения

Громкие звуки на работе и во время досуга могут привести к нарушению слуха

Чтобы обезопасить слух:



Снижайте громкость звука

Носите беруши в шумных местах

Проводите меньше времени в условиях повышенного шума

Используйте мобильные приложения для контроля уровня звуков

Регулярно проверяйте слух

Утраченный слух не вернуть!

#safelistening

Узнать больше:



Не подвергайте свой слух опасности

Не подвергайте свой слух опасности

Миллионы подростков и молодых людей подвергаются риску снижения и потери слуха из-за небезопасного использования персональных аудиоустройств, таких как смартфоны и MP3-плееры, и воздействия опасных для слуха уровней громкости в шумных развлекательных заведениях, включая ночные клубы, дискотеки, бары и пабы, а также на спортивных мероприятиях. Формирующаяся модель регулярного прослушивания музыки с высоким уровнем громкости и в течение продолжительного времени представляет серьезную угрозу для слуха человека. Слух – это ценный дар, оказывающий воздействие на образовательное, профессиональное и социальное развитие.

Допустимое ежедневное воздействие шума



Допустимое ежедневное воздействие шума



Допустимая продолжительность безопасного слушания уменьшается по мере возрастания громкости. В таблице представлены данные о допустимой ежедневной продолжительности воздействия шума при различных уровнях громкости в децибелах (дБ). Приведены примеры уровней шума, производимого различными предметами, с указанием максимальной безопасной продолжительности прослушивания в часах, минутах и секундах для каждого уровня громкости в дБ. Рекомендуемая ежедневная безопасная громкость для любого звука установлена на уровне ниже 85 дБ при максимальной продолжительности воздействия не более 8 часов.

Что можно сделать для того, чтобы не подвергать свой слух опасности?

Не повышайте громкость

Вы можете снижать уровень громкости при прослушивании музыки на персональных аудиоустройствах. Рекомендации:

Соблюдайте безопасные уровни громкости.

Определите безопасный уровень громкости на персональном аудиоустройстве путем установления громкости на комфортном уровне в тихой обстановке, который не должен превышать 60% от максимальной громкости.

Пользуйтесь защитными ушными вкладышами. При посещенииочных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха. Надлежащим образом вставленные ушные вкладыши могут способствовать значительному снижению уровня воздействия шума.

Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением. Правильно подобранные для конкретного пользователя вставные и накладные наушники обеспечивают хорошее качество прослушивания музыки при невысоких уровнях громкости. Шумоподавляющие вставные и накладные наушники подавляют фоновый шум, что позволяет слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

Ограничивайте время участия в шумных действиях

Продолжительность воздействия шума является одним из ключевых факторов, определяющих уровень совокупной энергии звука. Существуют способы для уменьшения продолжительности воздействия шума.

Рекомендации:

Устраивайте короткие перерывы в слушании. При посещенииочных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест устраивайте короткие перерывы и, таким образом, уменьшайте общую продолжительность воздействия шума.

Не подвергайте свой слух опасности. Потеряв слух, вы больше не сможете вернуть его!

Избегайте источников громких звуков. В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звука, как громкоговорители. Перемещение в менее шумную часть помещения позволит снизить уровень воздействия.

Ограничивайте время ежедневного пользования персональными аудиоустройствами. Пользование персональными аудиоустройствами не более одного часа в день будет способствовать значительному снижению воздействия шума.

Контролируйте безопасные уровни громкости

Используйте технологию смартфонов для измерения уровней воздействия шума и получения информации о связанном с вашим персональным аудиоустройством риске развития потери слуха, вызванной шумом. Приложения, доступные на смартфонах, могут демонстрировать на экране уровни громкости шума в децибелах и сообщать, представляет ли данный уровень шума риск. Знайте ваше устройство, его характеристики безопасности и его безопасный уровень громкости для прослушивания.

Не оставляйте без внимания признаки потери слуха

Обращайтесь к врачу-специалисту в области слуха в случае постоянного шума в ушах или если вы с трудом слышите высокочастотные звуки, такие как дверной звонок, телефонный звонок или звонок будильника, с трудом понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в ресторане или других местах скопления людей.

Регулярно проверяйте слух

Пользуйтесь услугами, предлагаемыми в школах, на рабочих местах и в сообществах в отношении периодических проверок слуха, которые могут способствовать выявлению нарушений слуха на ранней стадии.



**Выполняйте следующие рекомендации,
если вы регулярно слушаете громкую
музыку или другие громкие звуки:**

**Обращайте внимание на тревожные
признаки снижения слуха**



Обратитесь к врачу при появлении постоянного звона в ушах (тиннитуса)



Проверьте слух, если плохо слышите высокие звуки или с трудом разбираете речь собеседника

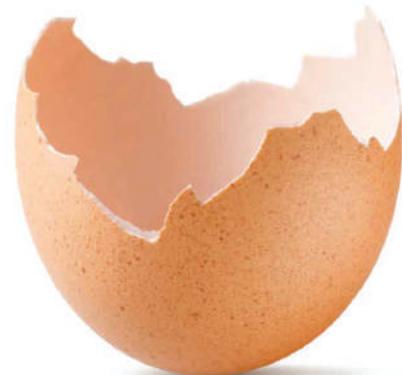
Регулярно проверяйте слух



Проверяйте слух с помощью одобренных приложений, таких как hearWHO



Если результаты такой проверки были неудовлетворительными или вы замечаете какие-либо признаки потери слуха, проконсультируйтесь у врача-специалиста



**Не подвергайте свой слух опасности.
Утраченный слух вернуть невозможно!**



**Полезные советы: как
неподвергать свой слух опасности**



**Всемирная организация
здравоохранения**

Всемирная организация здравоохранения
whopbd@who.int



**Всемирная организация
здравоохранения**

Полезные советы: как не подвергать свой слух опасности



В молодежной среде с риском потери слуха сталкивается каждый второй

Прослушивание музыки на высокой громкости небезопасно

Регулярное прослушивание музыки или других звуковых материалов через персональные аудиоустройства на высокой громкости, а также воздействие высокой шумовой нагрузки вочных клубах, на дискотеках, в барах и на стадионах вредит органам слуха.



Вызванная шумом потеря слуха необратима

Длительное прослушивание громких звуков может со временем привести к потере слуха, которую невозможно излечить медикаментозным или хирургическим путем.



Вызванную шумом потерю слуха можно предотвратить

Чем выше уровень громкости, тем короче период безопасного прослушивания. Уменьшив громкость, можно дольше слушать музыку или другие звуковые материалы без вреда для слуха. Например, при уровне шума ниже **80 дБ** период безопасного прослушивания достигает **40 часов в неделю**.



Следуя этим простым правилам:

можно снизить риск потери слуха и продолжать заниматься любимыми занятиями!

1. Убавьте громкость

Слушайте персональное аудиоустройство при уровне громкости ниже 60% от максимального.

Используйте правильно подобранные наушники, желательно с функцией шумоподавления.

2. Защищайте уши от громких звуков

Во время шумных мероприятий используйте беруши.

Держитесь подальше от источников шума, таких как динамики.

3. Ограничьте продолжительность занятий, в ходе которых вы подвергаетесь воздействию интенсивного шума

Делайте небольшие перерывы в прослушивании, чтобы отдохнуть от громких звуков.

Ограничьте продолжительность ежедневного использования персональных аудиоустройств.

4. Следите за уровнем громкости при прослушивании

Используйте приложение для смартфона, позволяющее следить за уровнем шумовой нагрузки.

Выбирайте устройства с функциями безопасного прослушивания.

