

## Профилактика нарушений слуха



Слух – один из важнейших органов чувств человека и его ухудшение или полная потеря значительно снижают качество жизни. Во всем мире отмечается неутешительная тенденция к росту числа людей, в той или иной степени страдающих нарушением слуха. Выявить нарушение слуха на ранних стадиях удается не всегда. Причиной тому является малозаметность протекающих

в организме изменений. В основном проблемы выявляются уже тогда, когда человек испытывает трудности в общении.

### Наиболее частые причины нарушения слуха



Воздействие  
сильного шума



Естественное  
старение



Наследственность



Повреждение  
головы



Лекарственные  
препараты  
нарушающие слух



Болезни

Предпосылками того, что у вас снижается восприимчивость звуков, являются следующие симптомы:

- вам постоянно приходится переспрашивать, а окружающим повторять сказанное по несколько раз;
- когда с вами находится несколько собеседников, вам сложно сконцентрироваться и вы теряете нить разговора;



- вас не покидает чувство, что все вокруг специально говорят тихим голосом; трудно поддерживать разговор в людном и шумном месте (например, в метро или кафе);
- при ограниченном слухе становится трудно понимать речь детей;
- просмотр телепередач начинается с увеличения громкости телевизора на полную мощность;
- уже на подсознательном уровне человеку с плохим слухом приходится машинально следить за губами собеседника, чтобы не ошибиться в услышанном;

- в минуты тишины кажется, что в ушах стоит шум или звон.

Сохранить уши здоровыми – важная задача каждого человека.

Чтобы избежать осложнений в будущем, нужно придерживаться несложных правил:

1. вовремя лечите болезни уха, горла и носоглотки;
2. чтобы снизить нагрузку на уши при авиаперелёте и облегчить перелёт, при взлёте и посадке жуйте жевательную резинку или сосите леденец;
3. постарайтесь ограничить прослушивание музыки в наушниках – это чревато появлению проблем со слухом уже в молодом возрасте;
4. во время эпидемий избегайте массового скопления людей, чтобы свести риск заражения к минимуму;
5. обязательно устраняйте очаги хронического воспаления носовой полости и носоглотки, чтобы инфекция не могла распространиться в уши;
6. не забывайте про правильную гигиену ушей, не используйте для чистки слухового прохода неподходящие для этого предметы (спицы, спички и другие острые предметы);
7. во время плавания в бассейне, надевайте шапочку, после обязательно промойте уши чистой водой и промокните полотенцем;
8. залог здоровья – ведение правильного образа жизни без вредных привычек, с соблюдением режима сна и отдыха, сбалансированное богатое витаминами питание;
9. избегайте мероприятий и деятельности, которые могут привести к черепно-мозговым травмам;
10. если вы работаете на шумном производстве, обязательно используйте промышленные наушники или промышленные беруши, а также соблюдайте нормы пребывания в шумном помещении.



Отделение гигиены труда отдела гигиены