

СЛУХ: СОВЕРШЕННО БЕСЦЕННО!

Слух- это способность человека воспринимать звуки, то есть способность слышать.

Хороший слух позволяет сформировать навыки общения, которые связывают нас друг с другом, с обществом и всем миром на всех этапах жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения 60 миллионов человек в мире страдают от инвалидизирующей потери слуха, из них 32 миллиона детей.

Неоспоримым остается тот факт, что в 60% случаев потери слуха у детей могут быть предотвращены.

1,1 миллиарда молодых людей (в возрасте 12-35 лет) подвергаются риску потери слуха в результате воздействия шума в местах отдыха и развлечений, особенно часто при использовании современных гаджетов и наушников. Потеря слуха также может развиваться по генетическим причинам, в качестве осложнений во время родов, в результате некоторых инфекционных болезней, хронических ушных инфекций, употребления некоторых лекарственных средств, старения.

Прежде всего, потеря слуха сказывается на способности человека общаться с другими людьми. У детей с нерешенной проблемой потери слуха часто наблюдается задержка в развитии речи. Лишение возможностей для общения может оказывать значительное воздействие на повседневную жизнь, вызывая чувство одиночества, безысходности, приводит к изоляции человека от общества.

В число простых стратегий профилактики нарушений слуха входят следующие:

- скрининг слуха при рождении;
- проверка слуха новорожденных детей из групп высокого риска (при наличии слабослышащих или глухих членов семьи или рожденных с низкой массой тела, асфиксией, желтухой или менингитом);
- избегание применения некоторых лекарственных средств, которые могут быть вредными для слуха, применение только по назначению и под контролем квалифицированного врача;
- иммунизация детей против детских болезней;
- ранняя диагностика цитомегаловирусной инфекции;
- уменьшение воздействия громких шумов;
- отказ от использования наушников;
- проверять слух после перенесенных заболеваний уха;
- обратиться к специалисту, если ребенок переспрашивает.

Давно известно, что болезнь легче предотвратить, чем вылечить

Это касается многих недугов и нарушения слуха - не исключение. Дабы осуществить задуманное в отношении группы органов чувств, дарящих нам возможность познавать мир, необходимо четко соблюдать следующие рекомендации:

- 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.
- 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.
- Не слушайте чрезвычайно громкую музыку, а если и включаете, то пребывать на порядочном расстоянии от источника звука. Особенно это касается автомобиля, где размеры пространства (салона) минимальны.
- Правильно ухаживайте за своими природными «локаторами», не заниматься самодеятельностью в плане очищения органов слуха от грязи подручными средствами. В этом случае снижается риск нанесения самому себе вреда, последствия которого могут быть очень даже серьезными.
- Раз в полгода в обязательном порядке посещать лора. Вовремя выявленные и устраненные специалистом проблемы со слухом позволят не беспокоиться по поводу возможного снижения качества жизни из-за подобных неприятностей.
- 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).

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.);
- следить чтобы дети не ковыряли в ушах: пальцами, карандашами, ручками и т.п.

Предупреждение нарушений слуха (правила гигиены слуха)

- 1. Ослабление слуха может быть вызвано накоплением в слуховом проходе ушной серы.
Нельзя удалять ушную серу спичкой, карандашом, булавкой. Это может привести к повреждению барабанной перепонки.**
- 2. Микроорганизмы- возбудители болезней могут проникать из носоглотки через слуховую трубу в среднее ухо и вызвать воспаление (отит)**
- 3. Сильные звуки (более 100 дБ) растягивают барабанную перепонку.**
- 4. Большой вред наносят сильные шумы, действующие на ухо изо дня в день. Под постоянными резкими ударами звуковых волн барабанная перепонка колеблется с большим размахом и теряет свою эластичность, как следствие притупляется слух.**
- 5. С шумом необходимо бороться. Умение соблюдать тишину- показатель культуры человека и его доброго отношения к окружающим.**
- 6. Тишина нужна нам так же, как солнце и свежий воздух.**

Значение слуха в человеческой жизни

Слух – важнейшее из человеческих чувств, несмотря на то, что здоровые люди ценят его меньше, чем зрение. А ведь с помощью слуха мы поддерживаем более тесную связь с окружающим миром, чем с помощью зрения. В отличие от зрения слух действует непрерывно даже во сне



**Ухо является органом слуха.
Слух позволяет нам познавать
окружающий мир и ориентироваться
в нем**

Берегите слух!

Что нужно делать для сохранения хорошего слуха:

- ✚ вовремя лечить болезни горла и носа;
- ✚ не употреблять лекарства без назначения врача;
- ✚ защищать уши во время водных процедур;
- ✚ беречь уши от сильного шума;
- ✚ беречь уши от перепадов давления;
- ✚ не удалять серные пробки самостоятельно;
- ✚ не перегружать свой слух;
- ✚ уделять больше внимания своему самочувствию (так как здоровье слуховой системы зависит от того, здоров ли организм в целом)



Почему люди теряют слух?

- ✚ генетические или врожденные дефекты;
- ✚ инфекционные заболевания;
- ✚ постоянное воздействие сильного шума;
- ✚ повреждения слуховых органов;
- ✚ токсическое воздействие некоторых лекарств;
- ✚ возрастные изменения

В каких случаях нужно срочно обращаться к врачу?

- ✚ резкая боль в ухе;
- ✚ выделения из уха;
- ✚ одностороннее снижение слуха (стало сложно различать высокие частоты, хочется прибавить громкость телевизора, радиоприемника);
- ✚ ощущение заложенности или перетекания жидкости в ушах;
- ✚ продолжительный звон в ушах или внезапная потеря слуха