

**С 1 марта по 10 марта
проходит городской декада
на тему: «Профилактические мероприятия,
приуроченные к Международному дню охраны
здоровья уха и слуха - 3 марта 2022г)**

**Профилактика заболеваний органов слуха
Памятка для населения**



Заболевания органов слуха – группа болезней, характеризующихся поражением органов слуха, развитием воспалительного процесса в различных отделах уха или понижением остроты слуха вплоть до полной его потери. Профилактика ЛОР-заболеваний и **гигиена органов слуха** во многом зависят от нормального носового дыхания. При насморке в воспаленных пазухах носа происходит накопление слизи, которая может проникнуть и в слуховую трубу. В результате происходит разбалансировка наружного давления и давления в среднем ухе. Возникает чувство заложенности, из-за чего человек испытывает заметный дискомфорт.

Но это не самое опасное. Инфекция, вызвавшая воспаление слизистых оболочек носоглотки может распространиться во внутренние отделы органов слуха, спровоцировав серьезное заболевание. Поэтому сильно сморкаться при насморке, а также сморкаться одновременно обеими ноздрями нельзя. Правильно делать это попеременно, прижимая сначала одно, а затем второе крыло носа к перегородке и осторожно освобождая ноздри от слизи.

Особое внимание профилактике ЛОР-болезней нужно уделять при инфекционных и вирусных заболеваниях, таких как корь, грипп, ангина. Болезнетворные бактерии — возбудители данных заболеваний — могут проникнуть в среднее ухо через слуховую трубу и вызвать сильное воспаление. Немалый вред здоровью органов слуха может нанести производственный шум. Постоянные громкие звуки и шумы могут привести не только заметное ослабление слуха или полную его потерю, но и стать причиной быстрой утомляемости, нарушения аппетита и сна, проблем с нервной системой, ухудшению работоспособности человека. Кроме того, производственный шум может стать причиной развития ряда системных заболеваний, таких как гипертония, заболевания желудочно-кишечного тракта и т. д. **Для защиты органов слуха от производственных шумов существуют определенные правила техники безопасности, включающие, в том числе, и использование специальных звукопоглощающих средств защиты – общих и индивидуальных.**

**ФАКТОРЫ РИСКА
НЕУСТРАНИМЫЕ**

• **Возраст.** У 33% людей старше 65 лет наблюдается снижение слуха разной степени тяжести. При достижении 75 лет вероятность ухудшения слуха увеличивается до 50%. Случаи нарушения слуха в молодом возрасте, как правило, связаны с болезнями или травмами, но также могут быть обусловлены наследственным фактором.

• **Пол.** Мужчины чаще, чем женщины (17% против 10%) страдают от нарушения слуха.

• **Наследственность.** Если хотя бы у одного из ваших родителей имеется нарушение слуха, ваша вероятность заболеть возрастает более чем вдвое.

УСТРАНИМЫЕ

• **Артериальная гипертония.** У людей с повышенным артериальным давлением значительно чаще развиваются нарушения слуха, поэтому гипертония является одним из основных факторов риска развития ухудшения слуха (тугоухости).

• **Неправильное питание.** Исследования показали, что повышенный уровень холестерина в крови взаимосвязан со снижением слуха.

• **Злоупотребление алкоголем.** У людей, злоупотребляющих алкоголем более 2-10 лет, нарушается рецепторный отдел слухового анализатора и снижается восприятие звука, особенно в диапазоне высоких частот. У людей, страдающих алкоголизмом более 10 лет, нарушается центральный отдел слухового анализатора, что вызывает еще большее снижение слуховых функций.

• **Сахарный диабет.** У людей, страдающим сахарным диабетом, риск нарушения слуха в области высоких частот более чем в 5 раз выше, чем у здоровых людей.

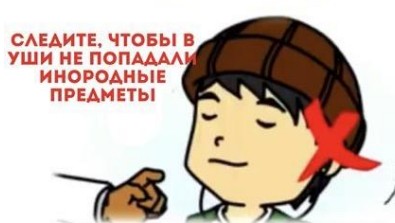
• **Акустическая травма.** Травматическое акустическое воздействие на внутреннее ухо (при интенсивности звука выше 90 дБ; 120 дБ – критическое значение) вызывает поражение волосковых клеток улитки и, следовательно, нарушение их способности передавать звуки на слуховой нерв головного мозга. Так развивается тугоухость и глухота.

• **Воздействие вредных факторов окружающей среды (шум).** Нарушение слуха может произойти в результате не только одномоментной акустической травмы, но и хронического воздействия шума. Постоянное нахождение в окружении шума интенсивностью 40 дБ (обычная речь) и больше вызывает медленное нарушение слуха; воздействие шума 75 дБ является, по сути, хронической акустической микротравмой, что еще быстрее ведет к нарушениям слуха. К травматическим шумам относятся звуки, по громкости сопоставимые с шумом работающих металлообрабатывающих станков, строительного оборудования, прессов, очень громкой музыки.

• **Курение.** Курение самым негативным образом воздействует на слух, вызывая не только его ослабление, но и развитие заболеваний среднего уха. Острые и хронические болезни носоглотки, частые у курильщиков, в ряде случаев приводят к воспалениям среднего уха (отит). Поражение слухового нерва при курении – прямая дорога к стойкому снижению слуха.

• **Избыточный**

вес. Избыточный вес может вызывать серьезные проблемы с сосудами и способствовать развитию сахарного диабета, что, в свою очередь, ведет к возникновению заболеваний органов слуха.



• **Стресс.** Постоянное

увеличение количества случаев нарушения слуха в мире говорит о том, что нечто, свойственное современной жизни, влияет на органы слуха особенно пагубно. Доказано, что этим фактором является стресс. Причем вредными

ОГРАНИЧИВАЙТЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ НА ШУМНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ



УСТРАИВАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ В СЛУШАНИИ, ИЗБЕГАЙТЕ ГРОМКИХ ЗВУКОВ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАУШНИКИ С ШУМОПОДАВЛЕНИЕМ



для слуха можно считать и разовые потрясения – периоды острой нервозности, стресса, и хроническое нахождение в состоянии напряжения, цейтнота. Если нарушение слуха у человека уже есть, стресс значительно ускоряет развитие болезни и усугубляет ее.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!