**[Профилактические мероприятия, приуроченные к Международному дню охраны здоровья уха и слуха](https://zdrav.tatar.ru/vfdchelny/section/003)**

В городе Набережные Челны в период с 1 по 10 марта проходит декадник «Профилактические мероприятия, приуроченные к Международному дню охраны здоровья уха и слуха – 3 марта 2022г.»



**Почему люди теряют слух?**

Тому есть несколько основных причин:

* Генетические или врожденные дефекты;
* Инфекционные заболевания;
* Постоянное воздействие сильного шума (так называемая хроническая акустическая травма);
* Повреждения слуховых органов (острая акустическая травма);
* Токсическое воздействие некоторых лекарств;
* Возрастные изменения (пресбиакузис).
* Что нужно делать для сохранения хорошего слуха?

**Вовремя лечите болезни горла и носа**

Даже безобидный насморк может перейти в более серьезное заболевание горла. А там и до уха недалеко - ведь все эти органы связаны между собой. Самый распространенный пример такого осложнения простудных заболеваний - отит, или воспаление среднего уха. Оно часто развивается на фоне ОРВИ, долго и утомительно лечится, а при легкомысленном отношении приводит к снижению слуха.

**Не употребляйте лекарства без назначения врача**

Некоторые медицинские препараты (в частности, мощные антибиотики) при неумеренном применении могут оказывать токсическое воздействие на органы слуха. Лечение такими препаратами должен назначать только врач! Также не следует увеличивать дозу лекарства, "чтобы уж наверняка помогло". Как правило, того, что прописывает доктор, вполне достаточно. Не соблюдая его рекомендации, вы можете навредить себе.

**Защищайте уши во время водных процедур**

Если вы много купаетесь (ходите в бассейн, живете на берегу моря), следует закрывать уши перед тем, как войти в воду. Для этого можно использовать беруши, а если их нет под рукой - ватные тампоны, смазанные вазелином, растительным маслом или детским кремом. При постоянной влажности в ухе может развиться наружный отит - весьма неприятное заболевание, при котором слуховой проход краснеет и начинает зудеть.

**Берегите уши от сильного шума**

Опасным является уровень шума свыше 80 децибел (по громкости это шум в вагонах метро). Если вы работаете на шумном производстве, используйте специальные защитные средства - беруши, наушники. То же самое относится к тем, кто увлекается, например, стрельбой. Если вы относитесь к группе риска, нужно также регулярно проверять слух на предмет возможного ухудшения.

**Берегите уши от перепадов давления**

При авиаперелетах или, например, при подводном плавании. В первом случае необходимо помнить о банальных мерах предосторожности при взлете и посадке - приоткрывать рот, чтобы выровнять давление. После полета нужно какое-то время находиться в тишине, чтобы уши отдохнули от перепадов давления и шума в салоне самолета. Если вы занимаетесь дайвингом, нужно тщательно соблюдать порядок действий при погружении и при подъеме, чтобы не допустить баротравмы уха.

**Не удаляйте серные пробки самостоятельно** - это имеет право делать только врач-отоларинголог.

**Не перегружайте слух**

Слуховой анализатор адаптируется к постоянному шуму нехитрым способом: снижением чувствительности. А это значит, что человек начинает хуже различать звуки. Для этого не обязательно каждый день по нескольку часов стоять на взлетно-посадочной полосе и слушать рев самолетов. Достаточно регулярно слушать громкую музыку при поездках в метро. Этим вы перенапрягаете свой слуховой анализатор. Наступает слуховое переутомление, а там недалеко и до тугоухости.

**Уделяйте больше внимания своему самочувствию**

Здоровье слуховой системы зависит от того, здоров ли организм в целом. Снижение иммунитета или "неполадки" в сердечно-сосудистой системе могут сказаться и на органах слуха - недаром же одной из причин возрастного снижения слуха считается нарушение кровообращения.

При неприятных, несвойственных ощущениях в ухе как можно скорее обращаться ко врачу. Не нужно стесняться. Это как раз тот случай, когда лучше перестраховаться, чем потом жалеть.

**В каких случаях нужно как можно скорее обращаться ко 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 и внезапная потеря слуха.

Не занимайтесь самолечением при появлении этих признаков! Вы можете навредить себе и упустить драгоценное время. Некоторые заболевания слухового нерва нельзя диагностировать, а тем более вылечить самостоятельно. Этим должен заниматься только специалист - и как можно скорее, так как во многих случаях лечение эффективно только в первые сутки, максимум трое. После этого начинается необратимое снижение слуха.