



3 марта

**Международный день
охраны здоровья уха и слуха**

Причины нарушения слуха

- ✓ генетические и врожденные аномалии развития уха,
- ✓ заболевания во время беременности (краснуха, грипп и т.д.),
- ✓ перенесенные детские инфекции (корь, скарлатина, паротит, менингит),
- ✓ гнойный средний отит,
- ✓ поражения слухового нерва,
- ✓ черепно-мозговая травма,
- ✓ опухоли,
- ✓ шумовая травма,
- ✓ воздействие токсических для органов слуха лекарств - салицилатов, хининов, аминогликозидов, мочегонных препаратов (фуросемид, этакриновая кислота), некоторых противоопухолевых средств и др.

Первые симптомы снижения слуха

- нарушение разборчивости речи,
- частые просьбы повторить фразы,
- затруднения в общении и пользовании телефоном,
- увеличение громкости радио и телевизора,
- трудности в восприятии высоких частот.

Если появились такие симптомы как можно быстрее обратитесь к отоларингологу.

Основные принципы профилактики

- ✓ закаливание организма и физическая активность (утренняя гимнастика, бег, плавание, прогулки);
- ✓ личная гигиена - при насморке старайтесь освободить носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке;
- ✓ предупреждение охлаждения, травм;
- ✓ своевременное лечение инфекционных и воспалительных заболеваний;
- ✓ исключение громкой музыки и других шумов, особенно в наушниках: при постоянном прослушивании громких звуков в наушниках со временем может случиться потеря слуха;
- ✓ отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- ✓ прием лекарств только по назначению врача;
- ✓ рациональное питание богатое витаминами и минеральными веществами (ежедневно употребляйте 400 г овощей и фруктов, мясо, рыбу, молочные продукты).

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.

Рекомендации:

- ✓ Извлекать накопившуюся серу должен только врач—специалист.
- ✓ Следует своевременно удалять очаги инфекции, лечить воспалительные очаги ушной раковины, сопутствующие заболевания, удалять аденоиды, полипы, исправлять носовую перегородку.
- ✓ При купании берегите уши. От прыжка в воду может повредиться барабанная перепонка, не подставляйте ухо под удар волны. После плавания обязательно вытрясите воду из уха. Если уши не совсем здоровы - купаться не рекомендовано.
- ✓ Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.
- ✓ В случае попадания инородных тел или насекомых не пытайтесь самостоятельно удалить их из ушного прохода. Немедленно обратитесь к врачу.
- ✓ Избегайте длительных громких звуков: орган слуха перегружается шумами современного города, страдает от использования наушников (гарнитур), телефонов, плееров. Под воздействием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет свою эластичность, слух притупляется.



Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной, особенно это опасно в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка, поэтому регулярно проверяйте свой слух!