**Профилактика болезней органов слуха**

Здоровье слуха играет ключевую роль в качестве жизни человека, влияя на:

- Общение с окружающими

- Возможности получения образования

- Профессиональную деятельность

- Социальную адаптацию

* **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.

**Первый 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 врачу-оториноларингологу. 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.

**Гигиенические рекомендации:**

* Ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. 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 удалять их из ушного прохода. Немедленно обратитесь к врачу.
* Вакцинация детей первого года жизни от менингита, кори, эпидемического паротита и краснухи способствует профилактике приобретенной глухоты.
* Регулярно проверяйте свой слух. Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной, Особенно это опасно в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.

**Основные принципы профилактики:**

* закаливание организма и физическая активность (утренняя гимнастика, бег, плавание, прогулки);
* личная гигиена;
* предупреждение переохлаждения, травм;
* своевременное лечение инфекционных и воспалительных заболеваний;
* исключение громкой музыки и других шумов;
* 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).

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог

Подготовлено по материалам интернет-источников