



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