



# Единый день здоровья

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



3 марта  
2019 года

## Международный день слуха

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

360 миллионов человек в мире – 5 % населения – страдают от инвалидизирующей потери слуха, из них 32 миллиона дети;

потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире;

примерно каждый третий человек в возрасте старше 65 лет страдает от инвалидизирующей потери слуха;

60% случаев потери слуха у детей вызваны предотвратимыми причинами;

1,1 миллиарда молодых людей в возрасте 12-35 лет подвергаются риску потери слуха в результате воздействия шума в местах отдыха и развлечений

### К сведению:

Слуховой аппарат человека способен принимать звуковые волны в диапазоне от 16 Гц до 20 кГц.

Долгое пребывание рядом с источником звука, превышающего 90 дБ, вызывает нарушения в функционировании органов слуха.

Порог слышимости находится в прямой зависимости от частоты звуковых колебаний.

Ребенок начинает улавливать звуки еще до появления на свет.

Международный день слуха был установлен Всемирной организацией здравоохранения на I Международной конференции, посвященной вопросам предотвращения и реабилитации нарушений слуха, проходившей в Китае в 2007 году.

Дата 3 марта была выбрана не случайно: внешний вид цифр 3-3 в этой дате обладает формой, напоминающей органы слуха человека.

Слух – одно из пяти чувств, которыми наделены здоровые люди. Оно позволяет улавливать колебания в окружающей среде, через которые человек получает информацию, не воспринимаемую остальными органами.

Нередки случаи патологических отклонений, когда у человека снижается либо отсутствует

абсолютно способность к восприятию звуков.

Потеря слуха может развиваться по генетическим причинам, в качестве осложнений во время родов, а также в результате некоторых инфекционных болезней, хронических ушных инфекций, употребления некоторых



лекарственных средств, воздействия чрезмерного шума и старения.

Человек, не способный слышать так же хорошо, как слышит человек с нормальным слухом –

порог слышимости 25 дБ или ниже в обоих ушах – страдает от потери слуха. Потеря слуха может быть легкой, умеренной, тяжелой или глубокой. Она может развиваться в одном или обоих ушах и приводить к трудностям в слуховом восприятии разговорной речи или громких звуков.

Потеря слуха сказывается на способности человека общаться с другими людьми. У детей с нерешенной проблемой потери слуха часто наблюдается задержка в развитии разговорной речи. Лишение возможностей для общения может оказывать значительное воздействие на повседневную жизнь, вызывая чувство одиночества, изоляции и безысходности, особенно среди пожилых людей, страдающих от потери слуха.

## Как защитить слух

*Ограничьте воздействие громких звуков.* Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 дБ более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 дБ врачи считают опасным для слуха.

*Слушайте «живые» звуки.* Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков города.

Наушники – изобретение далеко не безобидное, длительное их использование приводит к акустической травме. Чтобы избежать серьезных проблем со слухом пользуйтесь накладными наушниками с большими чашками. Внутриканальные наушники, полностью закрывающие вход в наружный слуховой проход, опасны.

Важно также *придерживаться правила 60×60*: уровень громкости должен быть не бо-

лее 60 % от максимально-го и музыку можно слушать не более 60 минут.

*Обращайтесь к оториноларингологу для регулярной проверки состояния уха и слуха* не реже одного раза в год.

*Немедленно обращайтесь к врачу*, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и уха).