

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУГОУХОСТИ

Подозревать потерю слуха можно, если человек:

- ✓ не может четко расслышать, что говорят другие, неправильно понимает сказанное;
- ✓ часто просит повторить то, что ему сказали;
- ✓ смотрит телевизор или слушает музыку на высокой громкости;
- ✓ не всегда слышит телефонный сигнал или звонок в дверь;
- ✓ регулярно испытывает стресс или усталость из-за необходимости напрягаться, чтобы расслышать нужную информацию.

Следует обратиться к врачу при появлении следующих особенностей у маленького ребенка:

- ✓ малыша не пугают громкие звуки;
- ✓ младенец до 4 месяцев не поворачивается в сторону источника звука;
- ✓ ребенок до 1 года не говорит отдельные слова;
- ✓ ребенок реагирует на людей, только когда видит их, и не отзывается на свое имя;
- ✓ малыш слышит лишь некоторые звуки.

Признаки нарушения слуха у детей более старшего возраста:

- ✓ ребенок медленно учится говорить или говорит невнятно;
- ✓ часто переспрашивает;
- ✓ говорит очень громко;
- ✓ включает телевизор на очень высокую громкость.

В группе риска по развитию нейросенсорной тугоухости в результате воздействия шума находятся:

- ✓ работники шумного производства, например, имеющие дело с пневматической дрелью или молотом;
- ✓ сотрудники заведений, где играет громкая музыка, например, ночных клубов;
- ✓ люди, которые громко и часто слушают что-то через наушники.
- ✓ Потеря слуха может случиться внезапно из-за особенно громкого звука, например, взрыва. Это называется акустической травмой.

К ухудшению слуха и глухоте могут приводить многие другие причины:

- ✓ Наследственность — некоторые люди рождаются глухими или теряют слух из-за генетической патологии, хотя у них не всегда есть родственники с той же проблемой.
- ✓ Осложнения вирусных инфекций, например, свинки, кори или краснухи.
- ✓ Болезнь Меньера — характеризуется головокружением, периодической потерей слуха, шумом в ушах и ощущением заложенности уха.
- ✓ Невринома слухового нерва — доброкачественное новообразование на слуховом нерве или около него.
- ✓ Менингит — воспаление защитных оболочек головного и спинного мозга.
- ✓ Энцефалит — воспаление головного мозга.
- ✓ Рассеянный склероз — заболевание, поражающее центральную нервную систему (головной и спинной мозг).
- ✓ Инсульт — нарушение мозгового кровообращения.

В ходе осмотра в ухо вводится инструмент с источником света на конце (отоскоп), с помощью которого врач сможет увидеть следующие патологии:

- непроходимость, вызванная ушной серой, жидкостью или инородным телом;
- инфекция ушного канала;
- выпирающая барабанная перепонка — признак инфекционного поражения среднего уха;
- жидкость за барабанной перепонкой;
- травма барабанной перепонки;
- холестеатома — патологическое скопление кожных клеток в ухе.

Советы позволяющие снизить риск тугоухости, вызванной воздействием громких звуков.

- Не следует смотреть телевизор и слушать радио или музыку слишком громко. Это особенно важно, если в доме есть маленькие дети, так как их уши более уязвимы. Если два человека, сидящие в двух метрах друг от друга, не могут общаться, не повышая голоса, следует убавить громкость телевизора. После прослушивания музыки в ушах не должно звенеть, и слух не должен на время снижаться.
- Следует использовать наушники, которые лучше блокируют внешний шум, а не прибавляют громкость. Для этого можно купить насадки на имеющиеся наушники.
- Работая в шумной обстановке, следует защищать уши при помощи наушников или берушей, например, в баре, ночном клубе, цехе или на строительной площадке.
- Следует защищать уши на шумных концертах и других мероприятиях с высоким уровнем шума, например, на автогонках
- Не следует вставлять посторонние предметы себе в уши или в уши ребенка. Имеются в виду пальцы, ватные палочки, ватные диски и салфетки.
- Нужно своевременно лечить распространенные причины потери слуха, такие как ушные инфекции (отит среднего уха) и болезнь Меньера.
- При возникновении проблем со слухом следует обратиться к врачу.