

3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха



По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня от инвалидизирующей потери слуха страдают 360 миллионов человек. Это 5,3% населения мира, из которых 32 миллиона – дети.

Наиболее частые причины потери слуха:

- хронические инфекции уха,
- хронический средний отит,
- применение ототоксичных («вредных для слуха») лекарственных средств.

Потеря слуха влияет на речь и может приводить к социальной изоляции, беспокойству, депрессии и снижению когнитивных способностей. 50% случаев потери слуха можно предотвратить с помощью таких медико-санитарных мер как иммунизация, соблюдение гигиены, эффективное лечение острых и хронических заболеваний уха.



Число детей, оканчивающих школу с понижением остроты слуха, неуклонно растет. Снижение слуха приводит к отставанию в умственном развитии. Речь плохо слышащего человека становится монотонной, малоразборчивой, невнятной. Формируются нежелательные черты характера: чрезмерная застенчивость, робость, легкая заторможенность, переживания по поводу дефекта. Если ребенок плохо слышит, вряд ли он сможет стать музыкантом, машинистом, шофером, артистом, летчиком, пограничником

или связистом. Ему трудно общаться с людьми, он отгораживается от коллектива, становится менее уверенным в себе.

Существует простой способ проверить слух ребенка.

Слух считается нормальным, если ребенок на расстоянии 6 метров слышит шепот. Нужно попеременно закрывать то одно, то другое ухо. Ребенок не должен видеть лица шепчущего, чтобы не «читать с губ».

Нарушения слуха у ребенка возможны, если кто-то из членов семьи страдал туберкулезом, если мать болела желтухой, токсоплазмозом, диабетом, перенесла во время беременности грипп или воспаление легких, у нее отмечался авитаминоз, почечные приступы. К нарушению слуха может привести воспаление среднего уха, особенно гнойное.

Конечно, лечить больное ухо, исправлять слух будут врачи, но предупредить глухоту, научить детей профилактическим правилам – дело родителей. Прежде всего, необходимо следить за ребенком. Маленькие дети часто помещают в ухо различные мелкие предметы: бусинки, пуговки, горох, вишневые косточки, камешки, зерна – инородные тела.



Основные симптомы и признаки наличия инородного тела в ухе:

- Наличие видимого предмета застрявшего в ушном проходе;
- Жалобы на боль и дискомфорт в ухе (боль может усиливаться при надавливании);
- Ухудшение слуха с одной стороны.

Если инородное тело попало в ухо, выполните следующие действия:



- Врачи рекомендуют не пытаться доставать предмет самостоятельно, но попасть к отоларингологу не всегда можно быстро.
- Что делать, если визит к врачу приходится отложить? Сначала нужно осмотреть ухо. У детей и у взрослых ухо осматривается по-разному. **Взрослым оттягивают ушную раковину назад и вверх, а детям – назад и вниз.** Если в ухе есть посторонний предмет, вы его увидите. К сожалению, иногда барабанную перепонку путают с посторонним предметом. **Запомните, барабанная перепонка имеет серо-перламутровый цвет.**
- Наклоните голову вбок, ухом вниз, чтобы попытаться сместить инородное тело.
- Не вводите в ухо различные инструменты. Часто при использовании острых предметов, люди еще больше травмируют свое ухо.
- Не пытайтесь удалить инородное тело ватной палочкой, спичкой или любым другим инструментом, так как вы можете ввести инородное тело еще глубже в ухо и тем самым повредить его.
- Удалите инородное тело, если: его хорошо видно и его можно легко захватить пинцетом.
- Если в ухо попало насекомое, поверните голову ухом вверх и влейте в него растительное, оливковое или детское масло. Вливание масла поможет удалить насекомое из уха. Масло должно быть теплым, но не горячим. Используйте масло только для удаления насекомых. Не

используйте масло, если есть подозрение на повреждение уха (боль, кровотечение или выделения из уха).

➤ *Во всех других случаях, когда удаление инородного тела из уха не удалось или невозможно, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.*

Помните!

1. Опасно ковырять в ушах шпильками, спичками, спицами, грифелями и другими предметами.
2. Врачи не рекомендуют удалять ушную серу, защищающую ухо от неблагоприятных воздействий внешней среды.
3. Оберегайте уши от попадания воды. От неправильно выполненного прыжка может повредиться барабанная перепонка. Холодная вода, попавшая в ухо, нередко становится причиной головокружения и начала воспалительного процесса. Особенно опасно попадание в ухо морской воды: соль остается в ухе надолго и притягивает к себе влагу. Если у вас есть проблемы с ухом, либо откажитесь от купания, либо закройте ухо ватой, пропитанной вазелиновым маслом или специальным воском.
4. Самая, пожалуй, важная и действенная мера предосторожности – ограждать ухо от излишнего шума. Резкий звук, подобно яркому свету, способен вызвать боль и, даже, кровоизлияние в ухо, что также может вести к глухоте, пусть и кратковременной. Если уши младенца от резких звуков – громких звонков, погремушек, хлопушек – защищают родители, то детей постарше надо приучить к культуре, чтобы они слушали музыку не слишком громко, избегали криков, не проводили в наушниках более 1 часа в день. Шум голосов, как, впрочем, и всякий другой шум, неизбежно притупляет слух. Медицинские работники всего мира озабочены проблемой шума в городах. Выясняются допустимые пределы, нормы, инженеры разрабатывают противошумные устройства. Но все эти усилия окажутся бессмысленными, если мы сами не будем оберегать себя от лишнего шума.

Если у вас появились проблемы со слухом, срочно обратитесь к специалисту. Консультацию врача нужно получить как можно быстрее, чтобы не допустить развития осложнений.

Что делать?

Чтобы мир для вас и ваших детей всегда был полон звуков, надо соблюдать известные и не так чтобы очень сложные правила. Доказано, что половину всех случаев потери слуха можно предотвращать в рамках первичной профилактики.

Поход к врачу.



Раз в полгода надо в обязательном порядке посещать ЛОР - врача, чтобы вовремя выявлять и устранять проблемы со слухом. К врачу надо идти — даже «бежать» — при первых признаках снижения слуха или какого-либо дискомфорта в области уха.

Своевременно лечите воспалительные заболевания носа и ушей, старайтесь не переносить простуды на ногах. Лучше отлежаться и потом наверстать упущенное время, чем рисковать будущим.

Уход и профилактика.



Надо правильно ухаживать за ушами! Помните, что сера — это не грязь, а вырабатываемое организмом биологическое вещество, предназначенное для уничтожения вредных бактерий и микроорганизмов и улавливания пыли. Так что не надо фанатично использовать ватные палочки и прочие средства для очищения, иначе мы рискуем оставить свои уши без защиты.

Необходимо следить за здоровьем детей с самого раннего возраста. Проводить вакцинацию против специфических, так называемых детских недугов (корь, свинка, краснуха, менингит); вакцинацию девочек-

подростков, а также молодых женщин вплоть до периода беременности — против краснухи. Не травмировать слух слишком громкими звуками. Когда падает зрение, врачи рекомендуют такие очки, чтобы глаза немножко напрягались. Так же и с ушами: лучше немного напрягать слух, слушая музыку, радио или телевизор. Хуже такой уровень звука, когда хочется заткнуть уши.

В профилактике нарушений слуха как, впрочем, и любых других нарушений, большую роль играет правильное питание. Надо обогащать рацион витаминами Е, С, Р, А, которыми богаты цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, ягоды, зеленый лук, оливковое масло, капуста, сладкий перец, тыква. Для слуха полезны и минералы, в основном магний. Его много в бобовых, овощах, орехах.

Интересные факты

- Около 90% детей с диагнозом врожденная тугоухость рождается от родителей, не испытывающих серьезных проблем со слухом.
- Во внутреннем ухе человека находится около 25 000 клеток, которые реагируют на звук. Диапазон воспринимаемых частот: от 16 до 20000 герц. С возрастом диапазон сокращается, что связано со снижением чувствительности к высоким звукам. У большинства людей верхняя граница слуха к 25 годам снижается до 15 000 герц.
- Человек осознает звук, после того как он дошел до уха, через 35–175 миллисекунд. Еще около 180-500 миллисекунд нам необходимо для того, чтобы настроиться на оптимальный прием звука.
- Уши растут всю жизнь, как, например, и нос.
- В большинстве случаев (72%) человек, когда ему необходимо расслышать речь на фоне, например, громкой музыки, поворачивается к своему собеседнику правым ухом.
- У одной трети людей, испытывающих проблемы со слухом, причиной нарушений является чрезмерное воздействие шума.
- Хорошо подобранные слуховые аппараты могут улучшить качество восприятия звуков и речи у 90% людей с нарушениями слуха.
- Ухо человека наиболее чувствительно к звуковым частотам, которые находятся в диапазоне от 2000 до 2300 герц.
- Все звуковое богатство, которое способны воспринять уши, вписывается в небольшой диапазон 1000-4000 мегагерц. А вот ультрафиолетовые частоты (очень высокие тона) и инфракрасные (низкие) мы не слышим, хотя они тоже влияют на нас. Уши играют еще

и роль органа равновесия. Без них мы постоянно испытывали бы головокружение и передвигались шаткой походкой.

- Самый благоприятный звуковой фон колеблется в диапазоне от 45 до 50 децибел (что соответствует негромкому разговору). Все, что звучит громче, некомфортно для наших ушей. Специалисты доказали, что шумовая нагрузка ослабляет иммунитет. И не только... При громкости 65 децибел учащается пульс, при 90 децибел начинается тахикардия. А постоянный шум в два раза повышает шансы заработать гипертонию.
- Мало кто об этом знает, но причина низкой успеваемости у 30% детей – проблемы со слухом. Многие из них плохо слышат учителя и воспринимают информацию обрывочно, а переспросить стесняются.

Немошкалова Н.О. заведующий
консультативно-оздоровительным
отделением ГКУЗ «ВОЦМП»
по материалам ВОЗ;
сайтов <http://www.polismed.ru/>
<http://www.medicus.ru/>