

Начиная с 2014 года, ежегодно 3 марта под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день слуха, призванный повысить информированность общества по предупреждению тугоухости и глухоты, а также обеспечению охраны слуха во всем мире.

Во всем мире число людей с социально значимыми нарушениями слуха превышает 466 млн, из них более 34 млн – дети. В Российской Федерации более 15 млн людей с нарушениями слуха, среди них – более 1 млн детей. В связи с этим ВОЗ придает большое значение вопросам охраны слуха. В мае 2017 года Всемирной ассамблеей здравоохранения была принята новая резолюция по профилактике нарушений слуха и глухоты.

Каждый год ВОЗ определяет тему, посвященную разным вопросам решения этой чрезвычайно важной медицинской и социальной проблемы. Всемирный день слуха в 2020 году пройдет под слоганом «Слышать всегда!». В рамках предстоящей акции важным является освещение следующих ключевых аспектов:

- Навыки общения и хороший слух связывают нас друг с другом, с обществом и всем миром на всех этапах жизни.

- Грамотная и своевременная помощь людям с потерей слуха расширяет их возможности для получения образования, трудоустройства и общения.

- Во всем мире не хватает средств компенсации потери слуха, в частности слуховых аппаратов.

- Системы здравоохранения должны обеспечивать возможность раннего оказания помощи при проблемах слуха.

Причины нарушения слуха:

- генетические и врожденные аномалии развития уха,
- заболевания, перенесенные женщиной во время беременности (краснуха, грипп и т.д.),
- детские инфекции (корь, скарлатина, паротит), а также 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.
- перегрузка шумами современного города,
- использование наушников (гарнитур), телефонов, плееров.

Первые 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, следует как можно быстрее обратиться к оториноларингологу.

Профилактика:

1. Избегайте излишней слуховой перегрузки в быту. Если уровни интенсивности звуков находятся в пределах 70 децибел (дБ), то патологических изменений не будет. Если громкость превышает 80 дБ, то такой шум, особенно длительный, вредит здоровью. К примеру, отбойный молоток дает 90 дБ, ансамбль рок-музыки – 110–140 дБ, гром – 130 дБ. Под действием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет эластичность, притупляется слух. Очень сильный звук может вызвать разрыв барабанной перепонки.

2. Ограничивайте время пользования наушниками и силу звука плеера. Постоянно слушая музыку через наушники, человек незаметно для себя глухнет. Постепенно увеличивая громкость, он доводит звук до опасной отметки 90 дБ и более, когда звук из наушников слышен даже тем, кто находится рядом.

3. Ежедневно мойте ушные раковины, не проникая в слуховой проход. Извлекать накопившуюся серу должен только специалист. Следует своевременно удалять очаги инфекции, аденоиды, полипы, лечить воспалительные очаги ушной раковины, сопутствующие заболевания, исправлять носовую перегородку.

4. 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, то купаться не рекомендуется.

5. Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.

6. При попадании инородных тел или насекомых не удаляйте их из ушного прохода самостоятельно. Немедленно обратитесь к врачу.

7. Вакцинация детей первого года жизни от менингита, кори, эпидемического паротита и краснухи способствует профилактике приобретенной глухоты.

8. Регулярно проверяйте слух. Тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной. Она особенно опасна в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.