

Международный день охраны слуха

Всех нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Одни из них приносят удовольствие, другие — умиротворение, третьи – радостное возбуждение, четвертые – трогают до глубины души. Есть также звуки, порождающие отрицательные эмоции. Но не все люди могут слышать все это разнообразие звуков.

Всемирной организацией здравоохранения был учрежден знаменательный день, призванный обратить внимание общественности на важность сохранения у людей функции улавливать звуки. Международный день охраны здоровья уха и слуха отмечается ежегодно **3 марта**.

В этот день представители медицинских организаций, а также волонтеры по всему миру проводят различные мероприятия, желая привлечь внимание общества к проблемам со слухом. Всемирная организация здравоохранения, в свою очередь, гарантирует странам, входящим в организацию, поддержку при реализации государственных программ профилактической и лечебной помощи людям с дефектами слуха и заболеваниями ушей.

По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет по разным причинам имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Среди подростков и молодых людей в возрасте 12-35 лет в странах со средним и высоким уровнем дохода:

- Почти 50% слушают музыку на персональных аудиоустройствах, таких как MP3-плееры и смартфоны, с небезопасными уровнями громкости.
- Около 40% подвергаются воздействию потенциально вредных уровней звука в ночных клубах, дискотеках и барах.

Что можно сделать для того, чтобы не подвергать свой слух опасности?

Не повышайте громкость. Вы можете снижать уровень громкости при прослушивании музыки на персональных аудиоустройствах:

Соблюдайте безопасные уровни громкости. Определите безопасный уровень громкости на персональном аудиоустройстве путем установления громкости на комфортном уровне в тихой обстановке, который не должен превышать 60% от максимальной громкости.

Пользуйтесь защитными ушными вкладышами. При посещении ночных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха. Надлежащим образом вставленные ушные вкладыши могут способствовать значительному снижению уровня воздействия шума.

Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением. Шумоподавляющие вставные и накладные наушники подавляют фоновый шум, что позволяет слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

Ограничивайте время участия в шумных действиях:

Устраивайте короткие перерывы в слушании. При посещении ночных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест устраивайте короткие перерывы и, таким образом, уменьшайте общую продолжительность воздействия шума.

Избегайте источников громких звуков. В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звука, как громкоговорители.

Ограничивайте время ежедневного пользования персональными аудиоустройствами.

Контролируйте безопасные уровни громкости:

Используйте технологию смартфонов для измерения уровней воздействия шума и получения информации о связанном с вашим персональным аудиоустройством риске развития вызванной шумом потери слуха.

Не оставляйте без внимания признаки потери слуха:

Обращайтесь к врачу-специалисту в области слуха в случае тиннитуса или если вы с трудом слышите высокочастотные звуки, такие как дверной звонок, телефонный звонок или звонок будильника, с трудом понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в ресторане или других местах скопления людей.

Регулярно проверяйте слух:

Пользуйтесь услугами, предлагаемыми в школах, на рабочих местах и в сообществах в отношении периодических проверок слуха, которые могут способствовать выявлению нарушений слуха на ранней стадии.

Потеряв слух, вы больше не сможете вернуть его!

Не подвергайте свой слух опасности.