

3 марта – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА



Всех нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Всемирной организацией здравоохранения был учрежден знаменательный день, призванный обратить внимание общественности на важность сохранения у людей функции улавливать звуки. Международный день охраны уха и слуха – это возможность обратить внимание на свое здоровье, а также помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями слуха!

По статистическим данным, почти 300 миллионов человек в мире имеют проблемы со слухом. Главными причинами, влияющими на развитие тугоухости и глухоты, считают хронические ушные инфекции, а также некоторые инфекционные болезни (менингит, эпидемический паротит, краснуха).

По инициативе Республиканского научно-практического центра оториноларингологии в Республике Беларусь проводится аудиологический скрининг новорожденных детей. Создан государственный реестр глухих и слабослышащих детей. Внедрено цифровое слухопротезирование детей до года, имплантация системы костной проводимости при врожденных пороках наружного и среднего уха. Впервые в республике и СНГ внедрена новая эндоназальная тубодилатация.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиваться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом, курением. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

О профилактике нарушений слуха

- не слушайте часто громкую музыку, особенно через наушники-вкладыши – это ведет к значительному снижению слуха и расстройствам нервной системы;
- ухаживайте за ушами правильно, не очищайте органы слуха от грязи подручными средствами;
- используйте индивидуальные средства защиты от шума;
- носите зимой головной убор, чтобы не допустить переохлаждения головы;
- соблюдайте постельный режим при простуде, ангине, гриппе;
- регулярно посещайте лора и невролога для планового осмотра с целью своевременного выявления и устранения признаков глухоты;
- слушайте «живые» звуки, старайтесь чаще бывать на природе – это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников;

- немедленно идите на прием к врачу, если заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).

Родителям рекомендуется:

- следить, чтобы в уши маленького ребёнка во время мытья и купания в водоёмах не попадала вода, особенно грязная;
- не шлёпать ребёнка по затылку и не дёргать за мочки ушей;
- следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние предметы (пуговицы, таблетки, мелкие части от игрушек и др.);
- следить чтобы дети не ковыряли в ушах: пальцами, карандашами, ручками и т.п.

Немалое значение в профилактике нарушений слуха имеет правильное питание. Желательно, чтобы ежедневный рацион включал продукты богатые витаминами Е, С, Р, А. Для этого нужно чаще употреблять в пищу цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, различные ягоды, зелёный и репчатый лук, капусту, сладкий перец, морковь, тыкву. Для хорошего слуха полезен магний. Его много содержится в бобовых, овощах, орехах. К питанию полезно добавить ежедневный массаж ушных раковин.

Ушная сера – природное средство, поддерживающее орган слуха в чистоте. Кто-то, возможно, полагает, что это вещество является лишним, как инородное тело. Такое мнение ошибочно, ушная сера нужна. Она имеет липкую консистенцию, что помогает осуществлять ей такие полезные функции как уничтожение вредных бактерий, микроорганизмов и улавливание пыли.

Сера вырабатывается в ушах посредством церуминозных желёз. Они находятся в коже слухового прохода. Поскольку ушная сера защищает орган слуха от различных чужеродных элементов, а её выработка происходит непрерывно, уже «отслужившую своё» серу следует из ушей извлекать. Для этого нужно ежедневно освобождать слуховой проход уха, от серы промывая его водой.

В рамках проведения Международного дня слуха 3 марта будет организована «прямая» телефонная линия с врачом-сурдологом Балман Еленой Петровной по тел. 8(0232) 55-77-38 с 15 до 16 часов.

3 марта на вопросы ответят врачи-валеологи и психологи отдела общественного здоровья ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» с 10 до 12 часов по тел. 8(0232) 33-57-24; 8 (0232) 33-57-82.

*По материалам отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*