

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.

Почему тишина — это лекарство

Длительный шум повреждает волосковые клетки и повышает уровень стресса, даже если мы этого не замечаем. Фоновый шум города, транспорта, техники заставляет мозг работать с перегрузкой. Периодически устраивать себе «минуты тишины» — полезная привычка для нервной системы.

Вакцинация — прививки от гриппа, кори, краснухи, менингита защищают от инфекций, которые могут осложниться поражением слуха.

Осторожность с лекарствами — уточняйте у врача, не обладают ли назначенные препараты ототоксическим действием.

- **Когда проверять слух?**

Снижение слуха часто происходит постепенно, и человек не замечает изменений. Если вы стали часто переспрашивать, прибавлять громкость телевизора или не слышать звонок в дверь — это повод обратиться к лор-врачу.

Методы диагностики — аудиограмма, тимпанометрия и отоакустические эмиссии.

Главное, что нужно помнить

Волосковые клетки внутреннего уха не восстанавливаются. Потеря слуха необратима. Но она предотвратима. Беруши, разумная громкость, вакцинация и регулярные проверки — простые шаги, которые помогут сохранить слух на долгие годы. А значит — сохранить ясность ума, эмоциональное равновесие и физическую безопасность.

Подготовлено по материалам

интернет-источников