**3 марта – международный день охраны уха и слуха**



Способность воспринимать звуки – один из важнейших путей взаимодействия с окружающей средой. Человек привык к тому, что слух является неотъемлемой частью его жизни, и столь же естественен, как дыхание. Слух – важнейшее из человеческих чувств. С помощью слуха мы поддерживаем тесную связь с окружающим миром, он действует непрерывно, даже во сне, и его невозможно «выключить». Он может не только различать огромный диапазон звуков, но и точно определять пространственное нахождение их источника. Тем самым позволяя нам чувствовать себя в безопасности.

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают более 275 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, — а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

**Как не подвергать свой слух опасности?**

**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. Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 Дб врачи считают опасным для слуха.

Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением. Такие наушники позволят слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

**Устраивайте короткие перерывы в шумных местах**

При посещении шумных мест устраивайте короткие перерывы. Таким образом уменьшится общая продолжительность воздействия шума.

**Избегайте источников громких звуков**

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

**Не оставляйте без внимания признаки потери слуха**

Обратитесь к врачу, если вы с трудом слышите дверной или телефонный звонок, как звонит будильник, с трудом понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в кафе.

**Регулярно проверяйте слух**

Важно своевременно проходить профилактические медицинские осмотры в целях оценки состояния здоровья и раннего выявления возможных заболеваний (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).

**Берегите свой слух!**