

**«Mens sana in corpore sana» –  
Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.  
Римский поэт Ювенал**

## **ПРОБЛЕМЫ ТУГОУХОСТИ**

*Окружающий нас мир наполнен звуками. Влияние на организм человека звуковых колебаний, как и других факторов внешней среды, нередко до определенного уровня не ощущается. Каждодневно около 300 млн человек испытывают на себе влияние звуков, шумов (от 55 до 65дБ) и около 130 млн человек в мире подвергаются воздействию шума внешней среды, которые часто переходят за предел 65 дБ.*

*Однако постоянное возрастание их воздействия на организм человека, рост различных, не только ЛОР, заболеваний, но и патология других органов, систем организма, в том числе стрессовые ситуации и образ жизни, (включая вредные привычки), постоянно способствуют актуализации этой проблемы. Вот что рекомендует главный внештатный сурдолог МЗ СК, канд. мед наук, заслуженный врач РФ, заведующая краевым центром сурдологии, слухопротезирования и фониатрии Ставропольской краевой клинической больницы Галина Кржечковская.*

«Необходимо учитывать не только перечисленные выше факторы, но и повышенную индивидуальную чувствительность к различным звукам, шумам, вибрациям. Только этот фактор, порой, может привести к ускоренному ухудшению слуха более чем у 30% людей. Наши уши способны воспринимать колебания в диапазоне от 12 до 22 000 Гц: до 500 Гц как «низкочастотный»; от 500 до 3000 Гц – «среднечастотный» и свыше 3000 Гц – «высокочастотный». Однако опасны и звуки не слышные инфра и ультразвуки (их человеческое ухо не воспринимает). Некоторые частоты инфразвука, вызывают страх, ужас и даже безумие. Наше эмоциональное, а нередко и физическое состояние может меняться при сильном ветре, шторме, грозе, вспышках на солнце. А внезапный громкий звук, шум может остро нарушить слух, снизить работоспособность, в то время как постоянный шум предельно допустимой силы при отсутствии прочих факторов может привести к постепенному нарушению слуха. Так, постоянное воздействие бытовых и производственных шумов нередко становятся «пыткой для слуха».

***Какие негативные факторы могут оказывать неблагоприятное влияние на наш слух?***

«Прежде всего, около 80% жалоб связано с вредными шумами, исходящими от различного транспорта; 10% – от промышленности, а остальные шумы – от различных публичных мест – баров, магазинов. На улице каждый может услышать, а уж потом и увидеть машину, из которой разносятся звуки

громкостью не менее 130дБ. А как себя чувствуют разбуженные ночью громкой музыкой или грохотом мощного мотоцикла старики и дети??? Водители таких шоу-машин о соблюдении Закона о тишине в ночное время не хотят даже знать, оправдываясь тем, что они меломаны. Уверена, что рано или поздно они будут пациентами врача сурдолога, а возможно и других специалистов, так как не задумываются о состоянии своего слуха даже на ближайшие годы, а тем более о здоровье окружающих их людей? На дискотеках, в ночных клубах громкость звука достигает 120дБ и более, что может привести к прогрессирующему снижению слуха. Следует заметить, что комфортным восприятием устной речи является громкость в 30-45 дБ».

***А можно ли отнести к неблагоприятным факторам на наш слух использование больших громкостей при просмотре телевизора?***

«Безусловно, можно. И не только на слушателя, но и на окружающих его родственников, как и прослушивание своего плеера, особенно в шуме улицы, транспорта... Европейские врачи обращают внимание на опасность для слуха длительного громкого звучания плееров, если слушать их по часу в день при усилении 85 дБ в течение 4-5 лет. Это приведет к непоправимому снижению слуха. При занятиях спортом в фитнес-центрах, залах «здоровья» нередко шум и звуки музыки превышает 90-100 дБ, т.е. на 40-50% превышают максимально рекомендованные Всемирной организацией здоровья».

***А влияние различных патологических состояний организма, о которых упомянуто выше, тоже достаточно значимо?***

«Угрозой для нарушения функции слуха, чаще всего слухового нерва, является неуклонный рост сосудистой патологии, травмы головы и шеи с различными проявлениями остеохондроза, особенно шейного отдела позвоночника. Длительное течение гипертонической болезни, в том числе в сочетании с сахарным диабетом; многочисленные стрессовые ситуации, нередко приводящие к внезапному нарушению слуха, а иногда и к глухоте. Следует выделить еще одну из причин в возникновении тугоухости и глухоты - это бездумный, бесконтрольный и самостоятельный прием антибиотиков, хотя некоторые из них ототоксичны. Вместе с этим нарушение слуха может возникнуть при обычном насморке, заболеваниях наружного, среднего уха, травмах головы и шеи».

***В таком случае возникает много вопросов о мерах профилактики?***

«Можно ли предотвратить нарушения слуха? Как сохранить слух? Ответ однозначен – стремиться к этому просто необходимо! В первую очередь надо знать и соблюдать следующие простые меры профилактики:

– находиться подальше от усилителей на концертах, в клубах; при необходимости длительного пребывания в шуме в условиях производства

использовать средства защиты; при заложенности в ушах обращаться к ЛОР-врачу по месту жительства. При прослушивании плеера контролировать силу его звучания, длительность, непрерывность использования и делать перерывы по 10-15 мин. после каждых 45 мин прослушивания; не забывать, что прием алкоголя может снижать Вашу оценку восприятия громкости звучания.

Если Вы заметили нарушение слуха на одно ухо или с обеих сторон, даже без проявлений боли и воспаления ушей, необходимо обратиться к ЛОР-врачу по месту жительства, который после осмотра и простого контроля слуха определит причину его нарушения и назначит лечение с последующим контролем при повторном приеме. Нередко целесообразно получить консультацию невролога, терапевта, с проведением необходимого обследования.

При показаниях ЛОР-врач может решить вопрос о направлении на консультацию к сурдологу с результатами обследования. В крае функционирует сеть лицензированных сурдокабинетов. Каждый ЛОР-врач района при направлении в краевой сурдофоноцентр обязательно должен дать номер телефона для предварительной записи на прием к сурдологу, фониатру, а при наличии заключения и обследования у невролога, терапевта поликлиники, больницы и на консультацию отоневролога сурдофоноцентра.

Кроме того, при хроническом длительном, но стабильном нарушении функции слуха определенной степени тугоухости возможно проведение слухопротезирования на базе сурдофоноцентра, которое позволит улучшить качество жизни».

**12.03.18.**

**Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**