Министерство здравоохранения Республики Беларусь



**Международный день охраны здоровья**

**уха и слуха**

**а**

На протяжении всей жизни нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Одни приносят удовольствие, другие умиротворение, третьи – радостное возбуждение, четвертые – трогают до глубины души. Но не каждый из нас может слышать все это разнообразие благодаря наличию предусмотренных природой органов слуха. Проблемы в этой сфере имеются у многих, и значительные.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха, который ежегодно отмечается [**3 марта**](https://www.calend.ru/day/3-3/)**.** На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, — а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

Все большее беспокойство у медиков вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры. Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития.

**Соблюдайте следующие рекомендации:**

* Раз в полгода в обязательном порядке посещайте лора. Вовремя выявленные и устраненные специалистом проблемы со слухом позволят не беспокоиться по поводу возможного снижения качества жизни из-за подобных неприятностей.
* Правильно ухаживайте за своими природными «локаторами», не занимайтесь самодеятельностью в плане очищении органов слуха от грязи подручными средствами. В этом случае снижается риск нанесения самому себе вреда, последствия которого могут быть очень даже серьезными.
* Не слушайте чрезвычайно громкую музыку, а если и включаете, то находитесь на порядочном расстоянии от источника звука. Особенно это касается автомобиля, где размеры пространства (салона) минимальны.
* Не подвергайтесь пагубному воздействию на слух шума. Если же уберечься от этого невозможно, например, из профессиональных соображений или ввиду спонтанных обстоятельств, следует использовать индивидуальные защитные средства.

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»