**3 марта - Международный день охраны здоровья уха и слуха**



**Всемирная организация здравоохранения учредила специальный Международный день, посвященный охране здоровья уха и слуха, который отмечается ежегодно 3 марта.**

**Что нужно знать, чтобы сохранить хороший слух**

На протяжении всей жизни нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Одни приносят удовольствие, другие умиротворение, третьи – радостное возбуждение, четвёртые трогают до глубины души. Также, существуют и звуки, создающие отвратительную какофонию, что порождает сплошные отрицательные эмоции. Всё это многообразие звуков человек слышит благодаря наличию предусмотренного природой органа слуха. Однако, существует немало людей, имеющих проблемы в этой сфере. По этой причине Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) был учреждён день, призванный обратить внимание общественности на важность сохранения у людей функции улавливать звуки, то есть слышать.

ВОЗ учредила специальный Международный день, посвящённый охране здоровья уха и слуха (International Day for Ear and Hearing), который отмечается ежегодно 3 марта.

В этот день медицинским и волонтёрским организациям в разных странах следует проводить мероприятия, направленные на то, чтобы повышать осведомлённость населения о возможных проблемах, связанных со слухом. В свою очередь, ВОЗ обещает оказывать государствам, состоящим в организации, всестороннюю поддержку при разработке и осуществлении национальных программ лечебной и профилактической помощи людям с заболеваниями ушей и проблемами со слухом.

В настоящее время потеря слуха считается самой распространённой 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 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 развиться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом, курением. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда.

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.,
* в случае тревожных симптомов и жалоб ребёнка со стороны ушей (боль, снижение слуха) немедленно обращаться к специалисту.

Всё большее беспокойство у медработников вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес центры. Современные технические средства становятся всё более распространёнными и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного времени. Регулярное воздействие громких звуков создаёт серьёзную угрозу развития потери слуха.

По оценке ВОЗ 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Поэтому ВОЗ в сотрудничестве с партнёрами всего мира предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума и призывает правительства стран уделять этой проблеме больше внимания в рамках более широких усилий по предотвращению потери слуха в целом.

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.

Орган слуха человека устроен таким образом, что в нём можно выделить 3 основных области: наружное, среднее и внутреннее ухо. В наружном отделе вырабатывается сера, это происходит в норме у каждого. 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. Ушная сера – природное средство, поддерживающее орган слуха в чистоте.

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. Однако, если слуховой проход сужен или сера образуется в избыточном количестве, то из неё может образоваться серная пробка, плотно закрывающая слуховой проход, ухудшая при этом слух. Самим вынимать серную пробку категорически запрещено из-за опасности нанесения себе травмы. В этом случае обязательно следует обратиться к специалисту, который квалифицированно вынет пробку и промоет слуховой проход специальным устройством.

Максимович М.С. --отоларинголог