



**3 березня – Всесвітній день слуху: що варто
зробити для збереження здоров'я вух?**



Для всіх нас можливість чути настільки природне почуття, що ми сприймаємо його як належне. Справжню ціну слуху знають ті, хто з якихось причин його втратив – у всьому світі таких людей більше 360 мільйонів. Тому, втрата слуху вважається однією з найпоширеніших причин сенсорної інвалідності.

Чому людина не чує?

Найпоширенішими причинами втрати слуху є:

- інфекції – краснуха, сифіліс, паротит, кір, менінгіт та інші;
- родові травми та асфіксія при народженні;
- жовтуха з ураженням слухового нерва;
- прийом деяких ототоксичних лікарських засобів;
- отити;
- травми голови та вух;
- частий вплив на вуха гучних звуків, що перевищують 80 дБ, небезпечний поріг – 110 дБ.

А що робити, щоб зберегти слух?

Профілактика глухоти повинна починатися ще в дитинстві:

- навчіть малюка не тикати різні предмети до вух;
- у відкритих водоймах слідкуйте за тим, щоб брудна вода не потрапляла дитині до вуха;
- привчіть підлітка не слухати занадто гучно музику, бажано на власному прикладі;
- не допускати травматичних ушкоджень, ударів голови та вух;
- вчасно вакцинують дітей, щоб уникнути можливих інфекційних причин втрати слуху – кору, паротиту;
- не займатися самолікуванням.

3 березня – це гарна нагода, аби звернути увагу на те, як ви чуєте. Отож, якщо ви все частіше підіймаєте гучність, коли слухаєте музику чи переглядаєте телепрограми, просите співрозмовників повторити, що вони сказали, у вас виникає дзвін у вухах або приглушений шум – неодмінно перевірте свій слух.

Зрештою, профілактичний огляд у лікаря час від часу варто робити усім. Профілактичні

візити до отоларинголога рекомендовано проводити 1-2 рази на рік.

Цінуйте ваш слух – він допомагає відчувати смак життя та чути весь світ!

#ДбаємоПроЗдоровяРазом