# 3 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УХА И СЛУХА

***Международный день охраны уха и слуха – это возможность обратить внимание на свое здоровье и помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями 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.

Всемирной организацией здравоохранения был учрежден Международный день охраны здоровья уха и слуха в 2007 году на первой международной конференции по предупреждению и реабилитации нарушений слуха, проходившей в Китае. В качестве даты для праздника был выбран день 3 марта, причем такой выбор объясняется, весьма интересно: цифры 3.3, которыми записывается эта дата, по форме напоминают 2 человеческих уха – поэтому-то 3 марта и подходит для празднования Международного дня охраны здоровья уха и слуха.

На сегодняшний день полная или частичная потеря слуха является наиболее распространенной формой сенсорной инвалидности: по данным ВОЗ, от глухоты и ряда других нарушений слуха страдают более 275 млн. человек. При этом чаще всего к потере слуха приводят инфекционные поражения уха, некоторые заболевания, в числе которых краснуха, корь, свинка и менингит, а также ряд лекарственных препаратов и вредные факторы окружающей среды.

Однако, ВОЗ высказывает обеспокоенность, по поводу громкого прослушивания музыки, что приводит к проблемам со слухом, особенно в молодом возрасте.  Современные технологии сейчас получили широкое распространение и доступны практически всем, но прослушивание музыки часто на очень высокой громкости грозит не только развитием проблем со слухом, но и полной потерей слуха.

**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.

При посещении ночных клубов, дискотек, концертов, спортивных мероприятий и других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха.

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

**Устраивайте короткие перерывы в слушании**

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.

С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии