

«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 слышимые, 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 здравоохранения».

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».

12.03.18г

Отделение медицинской профилактики

ГБУЗ СК «Новоалександровская РБ»