

3 марта – Международный день слуха

Всемирный день слуха (World Hearing Day) – ежегодное событие, проводимое под эгидой Всемирной здравоохранительной организации (ВЗО).

Цель этого дня — привлечение внимания к проблемам слуха, предупреждение потери слуха и пропаганда здорового слуха. Важность слуха для общего благополучия и качества жизни нельзя недооценивать.

В настоящее время особенно важна забота о состоянии слуха у детей. Почему важно заботиться о слухе детей?

Ответ: отсутствие диагностики и помощи при потере слуха у детей школьного возраста – распространенная проблема во всем мире (Всемирный доклад по проблемам слуха 2021 г.). Потерей слуха страдают около 90 млн детей и подростков в возрасте 5–19 лет во всех регионах планеты. Вместе с тем потеря слуха зачастую не выявляется, особенно там, где для этого не имеется достаточных ресурсов.

Среди детей сохраняется широкая распространенность предотвратимых и излечимых причин потери слуха, таких как экссудативный средний отит (ЭСО), хронический гнойный средний отит (ХГСО) и серные пробки. Иногда потеря слуха начинается незаметно, но со временем нарастает и ощущается все больше.

В отсутствие диагностики и помощи страдает не только слух ребенка, но и его речевое, языковое, когнитивное развитие и социализация, что приводит к снижению образовательных достижений, ограничивает перспективы трудоустройства и порождает стойкое экономическое неблагополучие.

В этом году тема дня «От дома до школьной скамьи: забота о слухе каждого ребенка».

Работу с детьми, родителями и учителями логично начинать дома и в школе. Включая задачи по охране слуха в работу школьных здоровьесберегающих программ и педиатрических служб, мы помогаем детям слышать, учиться и добиваться успехов.

Причины потери слуха

I. Врожденные:

- ☐ генетически обусловленная наследственная глухота и тугоухость,
- ☐ инфекции матери во время беременности (краснуха, сифилис),
- ☐ употребление во время беременности лекарств, обладающих тератогенным действием (аминогликозиды, цитотоксические препараты, противомаларийные средства),
- ☐ асфиксия при рождении,
- ☐ тяжелая желтуха новорожденного.

II. Приобретенные:

- ☐ инфекционные заболевания (менингит, корь, эпидемический паротит),
- ☐ хронический средний отит,

☐ использование ряда лекарственных средств, используемых для лечения малярии, лекарственно устойчивого туберкулеза, онкологических заболеваний,

☐ травмы головы и уха,

☐ чрезмерный шум,

☐ ушная сера или инородные тела в наружном слуховом проходе.

Основные меры профилактики нарушений слуха:

☐ профилактические прививки против детских инфекционных заболеваний, включая корь, краснуху и эпидпаротит;

☐ соблюдение правильной гигиены ушей (не следует использовать для чистки ушей косметические ватные палочки – есть риск повредить барабанную перепонку или протолкнуть серу глубже в слуховой проход);

☐ в случае образования серной пробки или попадания в слуховой проход инородного тела, насекомого, не стоит пытаться удалить их самостоятельно, обратитесь за помощью к ЛОР-врачу;

☐ своевременно лечите очаги инфекции (в первую очередь воспалительные заболевания горла, носа, полости рта, органа слуха);

☐ прикрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре;

☐ ограничьте воздействие громких звуков. При работе в условиях высокой шумовой нагрузки не игнорируйте использование средств индивидуальной защиты, таких как беруши и шумоподавляющие наушники;

☐ сократите время прослушивания звуковой информации в наушниках до 60 минут подряд и не больше 120 минут в сутки; старайтесь не превышать порог громкости более 60-65 децибел. (как правило, это составляет около 60% от максимально возможного на звуковом устройстве);

☐ не занимайтесь самолечением, принимайте препараты по назначению врача;

☐ старайтесь чаще бывать на природе, слушать «живые» звуки.

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!