<http://gkb11.medgis.ru/materials/view/3-marta-vsemirnyj-den-sluha-3938>

**Всемирный день охраны здоровья уха и слуха**

Ежегодно 3 марта под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день слуха, призванный повысить информированность общества по предупреждению тугоухости и глухоты и обеспечению охраны слуха по всему миру.



Во всём мире количество людей с социально значимыми нарушениями слуха превышает 466 миллионов, из них более 34 миллионов – дети. Всемирная организация здравоохранения придаёт большое значение вопросам охраны слуха. В мае 2017 года Всемирной ассамблеей здравоохранения принята новая резолюция по профилактике нарушений слуха и глухоты.

Начиная с 2014 года, ежегодно 3 марта под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день слуха, призванный повысить информированность общества по предупреждению тугоухости и глухоты и обеспечению охраны слуха по всему миру. Каждый год ВОЗ определяет тему, посвящённую различным вопросам решения этой чрезвычайно важной медицинской и социальной проблемы.

Всемирный день слуха 3 марта 2020 года пройдёт под лозунгом **«Слышать всегда!»**

В рамках предстоящей акции планируется освещение следующих ключевых аспектов:

* Навыки общения и хороший слух связывают нас друг с другом, с обществом и всем миром на всех этапах жизни.
* Грамотная и своевременная помощь людям с потерей слуха расширяет их возможности для получения образования, трудоустройства и общения.
* Во всём мире не хватает средств компенсации потери слуха, в частности слуховых аппаратов.
* Системы здравоохранения должны обеспечивать возможность раннего оказания помощи при проблемах слуха.



Болезни уха не попадают в список основных социально значимых недугов. Тем не менее, нарушения слуха или его потеря приводят к социальной дезадаптации. Слух очень важен на этапе развития речи, интеллекта, становления психики. Исходя из этого, глухота приводит к умственной отсталости, монотонной, неразборчивой речи, заторможенности.

В настоящий момент потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. Статистика потери слуха и врожденной глухоты показывает, что число людей с нарушениями слуха с каждым годом увеличивается, особенно среди подростков и молодёжи. В среднем, на 1000 новорожденных 3-4 рождаются с проблемами слуха 2-3 глухота настигает в первые годы их жизни.

**50%** случаев врожденных тугоухих и глухих детей из-за генетического фактора, **90%** детей с врожденной тугоухостью рождаются от слышащих родителей, которые имели в себе рецессивный ген, **20-30%** случаев врожденной потери слуха – неизвестного происхождения, **5-10%** случаев пренатального происхождения, когда мать переболела краснухой, цитомегаловирусом, герпесом, сифилисом, получила отравление токсинами во время других  инфекций, **10-20-%** случаев относятся к постнатальному периоду, когда потеря слуха может быть результатом травмы головы, детской инфекции (менингит, корь, ветрянка) или же  воздействием антибиотиков и определенных лекарств.

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. Кроме выше указанных, причинами потери слуха могут стать:

* низкая масса тела ребенка при рождении, недостаток кислорода у младенца
* во время родов;
* тяжелая желтуха в неонатальный период;
* ненадлежащее употребление токсичных для слухового аппарата лекарственных средств в любом возрасте после рождения;
* хроническая инфекция ушей, которая обычно сопровождается выделениями из ушей;
* скопление жидкости в ухе (средний отит);
* ушная сера или инородные предметы, блокирующие наружный слуховой проход.

Слуховые недуги также вполне могут развиться  у человека, страдающего сахарным диабетом, являющегося хроническим алкоголиком либо  курильщиком. В наши дни на первое место выходит растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры.

Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек.

В России снижением слуха в той или иной степени страдают 13 миллионов человек.

Из них 1 миллион — это дети и подростки до 18 лет.

Снижение слуха может быть разной степени выраженности:

* Небольшая тугоухость (I степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 500–2000 Гц составляет 20–40 дБ). Обычно с такой степенью снижения слуха люди отмечают недостаточную разборчивость негромкой или удаленной речи в тишине и при шуме.
* Умеренная степень тугоухости (II степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 41–55 дБ). При данной степени снижения слуха имеется лишь удовлетворительная разборчивость речи только с близкого расстояния.
* Выраженная тугоухость (III степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 56–0 дБ). Пациент слышит только громкую разговорную речь.
* Глубокая тугоухость (IV степень, средняя потеря слуха на речевых частотах 71–90 дБ), при которой пациент не слышит разговорную речь.
* Глухота (потеря слуха более 90 дБ). При этом больной может слышать громкие звуки. Слух не является основным средством общения.

Проверить свой слух, который может снижаться постепенно и незаметно, вы можете сами. **Основанием для тревоги могут стать следующие признаки:**

* Вашим собеседникам часто приходится повторять свои слова.
* Вам трудно следить за разговором, в котором участвуют больше двух человек.
* Вы ощущаете звон в ушах.
* Вам кажется, что все остальные говорят вполголоса или бормочут себе под нос.
* Вам трудно слушать речь в шумной обстановке, при большом скоплении людей.
* Приходится увеличивать громкость телевизора или радио.
* В вашей семье есть люди с потерей слуха.
* Вы принимали лекарства, которые могут повредить слух.
* Вы находились недалеко от места взрыва или в течение длительного времени подвергались воздействию очень громких звуков.

В этих случаях двух мнений быть не может: нужно идти к врачу.

Беречь свое здоровье следует в любом возрасте. Снизить риск возникновения заболеваний, связанных со слухом, вам поможет соблюдение простых правил:

* В холодную ветреную погоду носите головной убор, если на верхней одежде имеется капюшон, то дополнительно накидывайте его.
* Наши уши способны к самоочищению, поэтому не стоит постоянно засовывать в них ватные палочки, спички с намотанной на них ваткой или другие подручные средства для удаления серы. Хотите разобраться с ушами? – Доверьте этот вопрос отоларингологу!
* Длительное пребывание в местах с громкими звуками или шумом никому не идет на пользу. Если вы хотите оградить себя от потери слуха, то обязательно пользуйтесь берушами.
* Все, что связано со здоровьем уха и слуха, не терпит самолечения и народной медицины. Если вы испытываете боль, чувство вибрации или заложенности – не откладывайте визит к врачу.

Постоянному риску проблем со слухом подвергается более одного миллиарда молодых людей из-за частых посещений мест развлечений и отдыха.

Предотвратить беду реально, и с этим успешно справляются врачи-отоларингологи и сурдологи: благодаря своевременному лечению они восстанавливают здоровье ушей и сохраняют слух почти у половины пациентов. Одних они спасают от отита, других от инвалидизации, кому-то они возвращают звуки мира с помощью слуховых аппаратов, кого-то учат правильному уходу и профилактике наследственных заболеваний.

Просим вас пройти [опрос о безопасном слушании в развлекательных заведения](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9n1NAxHmHqho8Tiv6AoouTVaFqt8G_L1X7UQIq79e59q_0g/viewform).

[Всемирный день слуха](https://zabco.ru/wp-content/uploads/2020/02/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C-%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85%D0%B0.pdf)

[Меры предосторожности](https://zabco.ru/wp-content/uploads/2020/02/%D0%9C%D0%B5%D1%80%D1%8B-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf)

[Рекомендации для заботы о слухе](https://zabco.ru/wp-content/uploads/2020/02/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B-%D0%BE-%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85%D0%B5.pdf)

[Полезные советы](https://zabco.ru/wp-content/uploads/2020/02/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-1.pdf)

