**3 марта 2023 года Международный день охраны здоровья уха слуха**

Звуки, как и речь, играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира. Без звуков жизнь человека не только обеднена, но и полностью лишена красок окружающего мира. Звуки оказывают воздействие на головной мозг человека и его психоэмоциональную сферу, стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Однако мы редко задумываемся о том, как уберечь наши уши. Между тем проблемы со слухом могут выступать следствием конкретных болезней, воздействием шума на органы слуха, а также приема антибиотиков без назначения специалиста.

По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда.

**Родителям рекомендуется:**

* следить, чтобы в уши маленького ребёнка во время мытья и купания в водоемах не попадала вода, особенно грязная;
* не шлепать ребенка по затылку и не дергать за мочки ушей;
* следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние предметы (пуговицы, таблетки, мелкие части от игрушек и др
* в случае тревожных симптомов и жалоб ребенка со стороны ушей (боль, снижение слуха) немедленно обращаться к специалисту.

Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития потери слуха (особенно при прослушивании аудиоплееров, телефонов в наушниках в течение длительного времени).

**Как защитить слух?**

1. Ограничьте воздействие громких звуков.

2. Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, откажитесь на время от наушников

3. Обращайтесь к оториноларингологу, для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год.

4. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение