**ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУГОУХОСТИ**

**Подозревать потерю слуха можно, если человек:**

***-***не может четко расслышать, что говорят другие, неправильно понимает

сказанное;

- часто просит повторить то, что ему сказали;

***-***смотрит телевизор или слушает музыку на высокой громкости;

***-***не всегда слышит телефонный сигнал или звонок в дверь;

***-***регулярно испытывает стресс или усталость из-за необходимости

напрягаться, чтобы расслышать нужную информацию.

**Следует обратиться к врачу при появлении следующих особенностей у** **маленького ребенка:**

***-***малыша не пугают громкие звуки;

***-***младенец до 4 месяцев не поворачивается в сторону источника звука;

***-***ребенок до 1 года не говорит отдельные слова;

***-***ребенок реагирует на людей, только когда видит их, и не отзывается на

свое имя;

***-***малыш слышит лишь некоторые звуки.

**Признаки нарушения слуха у детей более старшего возраста:**

***-***ребенок медленно учится говорить или говорит невнятно;

***-***часто переспрашивает;

***-***говорит очень громко;

***-***включает телевизор на очень высокую громкость.

**В группе риска по развитию нейросенсорной тугоухости в результате**

**воздействия шума находятся:**

***-***работники шумного производства, например, имеющие дело с

пневматической дрелью или молотом;

***-***сотрудники заведений, где играет громкая музыка, например, ночных

клубов;

***-***люди, которые громко и часто слушают что-то через наушники.

***-***Потеря слуха может случиться внезапно из-за особенно громкого

звука, например, взрыва. Это называется акустической травмой.

**К ухудшению слуха и глухоте могут приводить многие другие причины:**

***-***Наследственность — некоторые люди рождаются глухими или теряют

слух из-за генетической патологии, хотя у них не всегда есть

родственники с той же проблемой.

***-***Осложнения вирусных инфекций, например, свинки, кори или

краснухи.

***-***Болезнь Меньера — характеризуется головокружением, периодической

потерей слуха, шумом в ушах и ощущением заложенности уха.

***-***Невринома слухового нерва — доброкачественное новообразование на

слуховом нерве или около него.

***-***Менингит — воспаление защитных оболочек головного и спинного

мозга.

***-***Энцефалит — воспаление головного мозга.

***-***Рассеянный склероз — заболевание, поражающее центральную

нервную систему (головной и спинной мозг).

***-***Инсульт — нарушение мозгового кровообращения.

**В ходе осмотра в ухо вводится инструмент с источником света на конце (отоскоп), с помощью которого врач сможет увидеть следующие патологии:**

• непроходимость, вызванная ушной серой, жидкостью или инородным

телом;

• инфекция ушного канала;

• выпирающая барабанная перепонка — признак инфекционного

поражения среднего уха;

• жидкость за барабанной перепонкой;

• травма барабанной перепонки;

• холестеатома — патологическое скопление кожных клеток в ухе.

**Советы  позволяющие снизить риск тугоухости, вызванной воздействием громких звуков.**

• Не следует смотреть телевизор и слушать радио или музыку слишком

громко. Это особенно важно, если в доме есть маленькие дети, так как

их уши более уязвимы. Если два человека, сидящие в двух метрах друг

от друга, не могут общаться, не повышая голоса, следует убавить

громкость телевизора. После прослушивания музыки в ушах не должно

звенеть, и слух не должен на время снижаться.

• Следует использовать наушники, которые лучше блокируют внешний

шум, а не прибавлять громкость. Для этого можно купить насадки на

имеющиеся наушники.

• Работая в шумной обстановке, следует защищать уши при помощи

наушников или берушей, например, в баре, ночном клубе, цехе или на

строительной площадке.

• Следует защищать уши на шумных концертах и других мероприятиях с

высоким уровнем шума, например, на автогонках

• Не следует вставлять посторонние предметы себе в уши или в уши

ребенка. Имеются в виду пальцы, ватные палочки, ватные диски и

салфетки.

• Нужно своевременно лечить распространенные причины потери слуха,

такие как ушные инфекции (отит среднего уха) и болезнь Меньера.

• При возникновении проблем со слухом следует обратиться к врачу.