

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Более 10% всего населения земного шара страдает нарушениями слуха разной степени тяжести – от тугоухости до полной глухоты. Общая заболеваемость органов слуха в нашей стране составляет около 4-5% всего населения. Более половины из всех случаев можно вылечить при раннем диагностировании или предотвратить с помощью **грамотной профилактики**

:

1. Своевременно лечите любые возникающие простудные заболевания и отиты.
2. Защищайте свои уши во время водных процедур (можно использовать беруши, а если их нет под рукой – ватные тампоны, смазанные вазелином, растительным маслом или детским кремом).
3. Берегите свои уши от сильного шума. (при необходимости используйте специальные защитные средства – беруши, противошумные наушники).
4. Не удаляйте серные пробки самостоятельно, а также никогда не чешите ухо подручными средствами (иголками, скрепками, спичками).
5. Уделяйте больше внимания своему самочувствию. Снижение иммунитета или неполадки в сердечно-сосудистой системе могут сказаться и на органах слуха.
6. Соблюдайте гигиену ушей: не надо слишком увлекаться мытьем ушей (мытья с мылом до того уровня, до которого достает указательный палец вашей руки, достаточно. Если есть необходимость, то для выполнения более «глубоких» вмешательств нужно обратиться к ЛОР-врачу).

В каких случаях нужно как можно скорее обращаться к врачу?

- резкая боль в ухе;
- выделения из уха;
- одностороннее снижение слуха (плохо различаются высокие частоты, хочется прибавить громкость телевизора/радиоприемника);
- ощущение заложенности или перетекания жидкости в ушах;
- продолжительный звон в ушах и внезапная потеря слуха.

Если не забывать соблюдать эти простые правила – ваш слух сохранится на долгие годы!