Обычно мы воспринимаем с**лух** как обязательную и присущую всем людям функцию. К сожалению, это не так. На свете живут тысячи людей, которые никогда не слышали музыки, не знают, как поют птицы по утрам, незнакомы с родительским голосом. По данным ВОЗ количество людей с социально значимыми нарушениями слуха во всем мире превышает 360 млн., из них более 30 млн. – это дети.

**ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ СЛУХА:**

* возраст, снижение слуха

 относится к естественным возрастным процессам, которому подвержено более 33% людей старше 65 лет;

* наследственность;
* тяжёлое течение

 беременности, если мама во время  беременности болела, принимала некоторые лекарства, тяжелые роды и гипоксия в  процессе родов;

* артериальная гипертензия,

 сахарный диабет, повышенный уровень холестерина в крови, избыточный вес;

* осложнения после

 инфекционных заболеваний  менингит, корь, свинка);

* злоупотребление алкоголем и курение;
* черепно-мозговые травмы;
* акустические травмы, а также

хроническое воздействие  шума;

* стресс;
* травмы головы или уха могут

 приводить к нарушению слуха.

* чрезмерный шум, включая

 работу с шумным оборудованием, воздействие громкой музыки или других громких звуков, таких как стрельба и взрывы, может приводить к повреждению внутреннего уха и ослаблять способность слышать;

* ушная сера или инородные

 предметы, блокирующие наружный слуховой проход, могут приводить к потере слуха в любом возрасте. Такая потеря слуха обычно бывает умеренной и может быть легко скорректирована.

 **ПРОФИЛАКТИКА**

Половину всех случаев глухоты и нарушения слуха можно предотвращать в рамках первичной профилактики. Значительную часть случаев можно лечить благодаря раннему диагностированию и надлежащему ведению.

**ПРОСТЫЕ ВАРИАНТЫ СТРАТЕГИИ**

Не прослушивайте музыку на максимальной громкости, в т.ч. и в наушниках. Особенно опасно пользоваться наушниками во время занятий спортом в тренажёрном зале.

Если ваш дом находится вблизи шумового загрязнения - автомагистралей и трасс с оживлённым движением, ресторанов и кафе, постарайтесь снизить агрессивное действие внешнего шума. В этом Вам помогут напольные ковровые покрытия, панели на стенах и на потолке, звуконепроницаемые пакеты, плотно прилегающие двери.

Профилактикой нарушения слуха является приём витаминных комплексов - антиоксидантов, микроэлементов. Составьте свой рацион из продуктов, содержащих витамины «С», (цитрусовые, болгарский перец, шиповник, ягоды) Е( листовые овощи, отруби, растительные масла), Р(яблоки и белокачанная капуста), магний (соевый творог, миндаль, фасоль, кешью, авокадо) и бетакаротин (тыква, морковь, помидоры, зелёный лук).

 Улучшают кровообращение и предотвратят тугоухость простые, массажные, ежедневные упражнения. Растирайте и разминайте ушные раковины и мочки ушей пальцами обеих рук в течение 30 секунд до появления приятного ощущения тепла. Массируйте область за ушами, вниз под скулы к языку.

 Если вы испытываете периодический или постоянный шум (звон) в ушах, ощущение заложенности в ушах и головокружение надо обязательно обратиться к отоларингологу - сурдологу.

 При сенсоневральной тугоухости, которая развивается в основном **у** людей пожилого возраста в результате прогрессирования атеросклероза рекомендовано два раза в год проводить курсы сосудистой терапии для поддержания слуха на данном уровне, чтобы предотвратить дальнейшее снижение слуха.

***Будьте здоровы!***

***Берегите себя и своих близких!***

***Государственное учреждение***

***здравоохранения***

***«Городская клиническая больница №2***

***г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»***

***Памятка для населения***