



# Единый день здоровья

3 марта  
2024 года

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



## Международный день слуха

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

в мире по-прежнему не удовлетворяется 80% потребностей в помощи при заболеваниях уха и нарушениях слуха;

за последние десятилетия отмечается тенденция к увеличению количества пациентов, имеющих проблемы со слухом;

отсутствие лечения потери слуха ежегодно обходится мировой экономике почти в 1 трлн долл.;

согласно прогнозам, к 2050 г. почти 2,5 млрд человек будут в той или иной степени страдать потерей слуха, а по меньшей мере 700 млн человек будут нуждаться в реабилитации в связи с нарушениями слуха;

более 1 млрд молодых людей из-за небезопасных аудиопривычек подвергаются риску необратимой потери слуха, которой можно избежать.

### К сведению:

«Инвалидизирующей» называется потеря слуха в слышащем лучше ухе, превышающая 35 децибел (дБ). Распространенность потери слуха повышается с возрастом: инвалидизирующей потерей слуха страдают более 25% лиц старше 60 лет.

Человек, не способный слышать так же хорошо, как человек с нормальным слухом (порог слышимости 20 дБ или ниже в обоих ушах), страдает от потери слуха. Потеря слуха может быть легкой, умеренной, тяжелой или глубокой. Она может развиваться в одном или обоих ушах и затруднять слуховое восприятие разговорной речи или громких звуков.

**Слух** – это важнейший интеллектуальный, эмоциональный и социальный орган чувств. Нарушения слуха являются широко распространенной проблемой в современном обществе, причины которых весьма разнообразны (воспалительные и невоспалительные заболевания в среднем ухе, применение ототоксических препаратов).

Всемирный день слуха в 2024 г. посвящен проблемам, порождаемым стереотипами и стигматизирующими настроениями в обществе, и направлен на повышение осведомленности и распространение достоверной информации как среди населения в целом, так и среди медицинских работников.

Этот день проходит под девизом

«Преодолеем стереотипы. Сделаем помощь при заболеваниях уха и нарушениях слуха реальностью для всех людей!»

Цели кампании по случаю Всемирного дня слуха 2024 г.:

привлечь внимание к распространенным в обществе и среди медицинских работников заблуждениям и стереотипам о заболеваниях уха и нарушениях слуха;

представить достоверную и научно обоснованную информацию, помогающую изменить отношение обществу к этим проблемам;

призвать страны и гражданское общество преодолеть стереотипы и стигматизирующие представления, касающиеся потери слуха, в

качестве важного шага к обеспечению справедливой доступности услуг по защите органов слуха и слухового восприятия.

Для повышения доступности услуг по охране здоровья уха и органов слуха и снижения издержек, связанных с нелеченной потерей слуха, необходимо изменить отношение к этому виду помощи.



## Как защитить слух

**Ограничьте воздействие громких звуков.** Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 дБ более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 дБ врачи считают опасным для слуха.

**Слушайте «живые» звуки.** Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восста-

новиться после громких звуков города.

Наушники – изобретение далеко не безобидное, длительное их использование приводит к акустической травме. Чтобы избежать серьезных проблем со слухом пользуйтесь накладными наушниками с большими чашками. Внутриканальные наушники, полностью закрывающие вход в наружный слуховой проход, опасны.

Важно также *придерживаться правила 60×60*: уровень громко-

сти должен быть не более 60 % от максимального и музыку можно слушать не более 60 минут.

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

**Немедленно обращайтесь к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха** (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и уха).