

Охрана здоровья уха и слуха

Основные факты:

- В мире насчитывается 466 миллионов человек с инвалидизирующей потерей слуха, из них 34 миллиона детей.
- Согласно оценкам, к 2050 году более 900 миллионов человек будут страдать от инвалидизирующей потери слуха.
- 60% случаев потери слуха у детей вызваны предотвратимыми причинами.
- 1,1 миллиарда молодых людей (в возрасте 12-35 лет) подвергаются риску потери слуха в результате воздействия шума в местах отдыха и развлечений.
- Раннее выявление потери слуха является преимуществом для людей с потерей слуха, также им могут быть полезными слуховые аппараты, кохлеарные имплантаты и другие вспомогательные средства; субтитры и обучение языку жестов, а также другие формы помощи в обучении и социальной поддержки.

Какие причины вызывают потерю слуха?

У новорожденных: наследственность; инфекции, перенесенные матерью во время беременности (краснуха, сифилис и др.); низкая масса тела при рождении; гипоксия (недостаток кислорода) во время родов; ненадлежащее употребление лекарственных средств во время беременности (таких как аминогликозиды, цитотоксические препараты, противомаларийные лекарства и диуретики); тяжелая желтуха сразу после рождения, которая может приводить к поражению слухового нерва новорожденного ребенка.

У детей и взрослых: инфекционные заболевания, включая менингит, корь, свинку; хроническая инфекция ушей; скопление жидкости в ухе (средний отит); прием некоторых лекарственных средств (таких как препараты, применяемые для лечения неонатальных инфекций, малярии, лекарственно устойчивого туберкулеза и онкологических заболеваний); травма головы или уха; чрезмерный шум, в том числе на рабочих местах, например от оборудования или взрывов; воздействие громких звуков независимо от типа их источника (например, регулярное посещение концертов, ночных клубов, баров и спортивных мероприятий); использование персональных аудиоустройств на небезопасных уровнях громкости; закупорка наружного слухового прохода ушной серой или инородными телами.

У пожилых людей: нормальное старение; воздействие громких звуков независимо от типа их источника; повышенное кровяное давление; сахарный диабет; прием некоторых лекарственных средств.

Профилактика потери слуха

Считается, что, в целом, половину всех случаев потери слуха можно предотвращать с помощью медико-санитарных мер.

В число простых стратегий профилактики входят следующие:

- иммунизация детей против детских болезней, включая корь, менингит, краснуху и свинку;
- иммунизация девочек подросткового возраста и женщин детородного возраста против краснухи до наступления беременности;
- предотвращение цитомегаловируса у беременных женщин путем надлежащей гигиены, выявление и лечение сифилиса и некоторых других инфекций;
- укрепление программ охраны здоровья матери и ребенка, включая содействие безопасным родам;
- соблюдение надлежащей гигиены ушей;
- уменьшение воздействия (как на работе, так и во время отдыха) громких шумов путем повышения осведомленности о рисках;
- разработка и применение соответствующих законов и рекомендаций в отношении использования средств индивидуальной защиты, таких как беруши и шумоподавляющие внутриушные и головные наушники;
- скрининг детей на средний отит с последующими надлежащими мерами медицинской помощи или хирургическими вмешательствами;
- избегание применения некоторых лекарственных средств, которые могут быть вредными для слуха, применение только по назначению и под контролем квалифицированного врача;
- направление новорожденных детей из групп высокого риска (при наличии глухих членов семьи или рожденных с низкой массой тела, асфиксией, желтухой или менингитом) для ранней проверки слуха, быстрой постановки диагноза и надлежащего ведения в случае необходимости;
- введение в действие глобального стандарта ВОЗ-МСЭ для персональных аудиосистем и устройств. Это может быть сделано правительствами и производителями смартфонов и MP3-плееров. В случае его соблюдения, этот стандарт может способствовать предупреждению потери слуха по причине небезопасного прослушивания музыки, которое наносит вред слуху;
- просветительная работа среди молодежи и всего населения в отношении потери слуха, ее причин, профилактики и выявления.

Необходимо регулярно проверять свой слух. Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной, особенно это опасно в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!