



Всемирный день охраны здоровья уха и слуха отмечается 3 марта с 2007 года с целью уделить внимание защите ушей и слуха, повысить осведомленность людей о проблеме потери слуха и поддержать индивидуально-ориентированный подход к заботе об ушах и слухе. Тема кампании в 2026 году сформулирована как «От дома до школьной скамьи: забота о слухе каждого ребенка» и проходит под девизом: «Время – действовать: ни один ребенок не должен отставать от сверстников из-за проблем с ушами или слухом».

Работа с детьми, родителями и учителями должна начинаться дома и в школе. Задачи по охране слуха необходимо включать в работу школьных здоровьесберегающих программ и педиатрических служб. Это помогает детям слышать, учиться и добиваться успехов.

Почему важно заботиться о слухе детей?

Отсутствие диагностики и помощи при потере слуха у детей школьного возраста – распространенная проблема во всем мире (Всемирный доклад по проблемам слуха 2021 г.). Потерей слуха страдают около 90 миллионов детей и подростков в возрасте 5–19 лет во всех регионах планеты. Вместе с тем потеря слуха зачастую не выявляется, особенно там, где для этого не имеется достаточных ресурсов.

Среди детей сохраняется широкая распространенность предотвратимых и излечимых причин потери слуха, таких как экссудативный средний отит (ЭСО), хронический гнойный средний отит (ХГСО) и серные пробки. Иногда потеря слуха начинается незаметно, но со временем нарастает и ощущается все больше.

В отсутствие диагностики и помощи страдает не только слух ребенка, но и его речевое, языковое, когнитивное развитие и социализация, что приводит к снижению образовательных достижений, ограничивает перспективы трудоустройства.

Своевременное выявление и ведение заболеваний уха и потери слуха имеют решающее значение для предотвращения их долгосрочных последствий для развития, образования и будущих перспектив ребенка.

Основные меры профилактики нарушений слуха:

Чтобы защитить детей от потери слуха, вызванной инфекцией необходимо делать прививки против детских болезней, включая корь, краснуху и эпидемический паротит в соответствии с Национальным календарем прививок.

Соблюдать надлежащую гигиену ушей: ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. Следует отказаться от чистки ушей посредством косметических ватных палочек – есть риск повредить барабанную перепонку.

В случае образования серной пробки или попадания в слуховой проход инородного тела, насекомого, не пытайтесь самостоятельно удалять их, обратитесь за помощью к врачу оториноларингологу.

При купании беречь уши, не подставлять ухо под удар волны. Если уши не совсем здоровы – окунаться с головой не рекомендуется. .

Ограничить воздействие громких звуков как на работе, так и во время отдыха. При работе в условиях высокой шумовой нагрузки не игнорируйте использование средств индивидуальной защиты.

Следует ограничить время прослушивания звуковой информации в наушниках – не более 60 минут подряд и не больше 120 минут в сутки. Старайтесь не превышать порог громкости более 60-65 децибел, как правило, это составляет около 60% от максимально возможного на звуковом устройстве. Рекомендуется отказаться от вакуумных наушников, наушников-капель в пользу накладных, поскольку первые могут не только спровоцировать тугоухость, но также раздражение и воспаление кожных покровов слухового прохода. Особенно такой вид наушников не подходит аллергикам и диабетикам. Не используйте наушники в метро и других местах с высоким уровнем шума. В таких ситуациях чтобы услышать звук вы вынуждены использовать уровень звука выше рекомендуемого.

Следует своевременно лечить очаги инфекции (в первую очередь воспалительные заболевания горла, носа, полости рта), заболевания органа слуха. При насморке освобождайте носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке – так вы предотвратите попадание инфекции в слуховые проходы.

Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты, особенно антибиотики следует принимать только по назначению врача.

не забывайте про здоровый образ жизни, способствующий повышению сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

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

По материалам сайта Всемирной организации здравоохранения