3 марта проходит Единый день здоровья

 Международный день охраны здоровья уха и слуха

Международный день охраны здоровья уха и слуха – это возможность обратить внимание на свое здоровье и помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями слуха! Способность воспринимать звуки – один из важнейших путей взаимодействия с окружающей средой. Человек привык к тому, что слух является неотъемлемой частью его жизни и столь же естественен, как дыхание. Слух – важнейшее из человеческих чувств. С помощью слуха мы поддерживаем тесную связь с окружающим миром, он действует непрерывно, даже во сне, и его невозможно «выключить.

В настоящее время полная или частичная потеря слуха является наиболее распространенной формой сенсорной инвалидности. При этом чаще всего к потере слуха приводят инфекционные поражения уха, некоторые заболевания, в числе которых краснуха, корь, свинка и менингит, а также ряд лекарственных препаратов и вредные факторы окружающей среды. Звуки, как и речь, играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира. Без звуков жизнь человека не только обеднена, но и полностью лишена красок окружающего мира. Восприятие звуков организмом человека гармонизируют работу внутренних органов и функциональных систем: сердечнососудистую, пищеварительную, дыхательную, иммунную, кроветворную, выделительную, эндокринную и др. Звуки оказывают воздействие на головной мозг человека и его психоэмоциональную сферу, стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Однако мы редко задумываемся о том, как уберечь наши уши. Между тем проблемы со слухом могут выступать следствием конкретных болезней, воздействием шума на органы слуха, а также приема антибиотиков без назначения специалиста. Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. По этой причине Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) учредила Международный день, посвящённый охране здоровья уха и слуха, который отмечается ежегодно 3 марта. Выбор конкретной даты был сделан не случайно, медики обратили внимание, что цифра, которой записан день, имеют форму, подобную нашим органам слуха – ушам.

. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

По мнению врачей-специалистов, около половины всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда. Немалое значение в профилактике нарушений слуха имеет правильное питание. Желательно, чтобы ежедневный рацион включал продукты богатые витаминами А, Е, С, Р. Для этого нужно чаще употреблять в пищу цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, различные ягоды, зелёный и репчатый лук, капусту, сладкий перец, морковь, тыкву. Для хорошего слуха полезен магний. Его много содержится в бобовых, овощах, орехах. К питанию полезно добавить ежедневный массаж ушных раковин. Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты, особенно антибиотики следует принимать только по назначению врача. Старайтесь чаще бывать на природе, слушать «живые» звуки. И, конечно же, 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!

Инструктор - валеолог УЗ «Борисовская больница №2» Вышедко Т.Г.