**Слышать мир во всем его многообразии: почему важен слух и как его беречь**

Способность слышать – это не просто одно из пяти чувств. Это невидимый мост, соединяющий нас с окружающим миром, симфония жизни, которая звучит непрерывно. Слух – это наша связь с близкими, источник информации, залог безопасности и важнейшая составляющая полноценной жизни. Мы воспринимаем звуки как нечто само собой разумеющееся, как дыхание, не задумываясь о том, насколько ценен этот дар. Именно поэтому так важно помнить о Всемирном дне слуха, который ежегодно отмечается 3 марта, напоминая нам о необходимости беречь и ценить свой слух.

Этот день был учрежден Всемирной организацией здравоохранения в 2007 году, чтобы привлечь внимание к проблемам слуха и важности его сохранения. Дата 3 марта выбрана не случайно: цифры 3.3 визуально напоминают форму двух человеческих ушей, символично подчеркивая значение этого органа чувств. Всемирный день слуха – это повод задуматься о здоровье своего слуха, узнать больше о причинах его ухудшения и способах профилактики.

К сожалению, потеря слуха – распространенная проблема, затрагивающая людей всех возрастов. Причин снижения слуха множество, и понимание их помогает вовремя принять меры и сохранить способность слышать мир во всей его полноте. Рассмотрим наиболее распространенные факторы, способствующие ухудшению слуха:

**1. Возраст:**

Естественное старение организма – одна из самых частых причин снижения слуха, известная как пресбиакузия. С возрастом структуры внутреннего уха изнашиваются, особенно чувствительные волосковые клетки, отвечающие за восприятие высоких частот.

**2. Воздействие шума:**

Громкий шум – один из главных врагов слуха. Длительное или интенсивное воздействие громких звуков, будь то производственный шум, громкая музыка в наушниках, концерты, строительные работы или стрельба, может повредить нежные волосковые клетки внутреннего уха. Это часто приводит к необратимой потере слуха, шуму в ушах (тиннитусу) и повышенной чувствительности к звукам. Важно помнить: чем громче звук и чем дольше его воздействие, тем выше риск повреждения слуха.

**3. Генетика:**

Наследственность играет значительную роль в предрасположенности к потере слуха. Генетические факторы могут обуславливать нарушения слуха, проявляющиеся в любом возрасте, от рождения до пожилого возраста, и иметь разную степень тяжести.

**4. Инфекции:**

Различные инфекционные заболевания могут негативно влиять на слух. Среди них: отит, менингит, корь, свинка, краснуха, ВИЧ-инфекция и др.

**5. Травмы головы:**

Травмы головы, особенно с повреждением височной кости, могут повредить структуры, отвечающие за слух: внутреннее ухо, слуховой нерв, слуховые косточки. Потеря слуха после травмы головы может быть, как временной, так и постоянной, в зависимости от степени повреждения.

**6. Ототоксичные лекарства:**

Некоторые лекарственные препараты обладают ототоксическим действием, то есть способны повреждать внутреннее ухо и вызывать потерю слуха. К таким препаратам относятся: аминогликозидные антибиотики, некоторые химиотерапевтические препараты, салицилаты (аспирин) в высоких дозах, диуретики (мочегонные), некоторые нестероидные противовоспалительные препараты при длительном применении, хинин и хлорохин (противомалярийные препараты).

 Важно: при назначении ототоксичных лекарств врач должен оценивать риск и пользу, а пациент должен находиться под наблюдением и сообщать о любых изменениях слуха.

**7. Болезнь Меньера:**

Хроническое заболевание внутреннего уха, характеризующееся эпизодами головокружения, шума в ушах, ощущения заложенности в ухе и флюктуирующей потери слуха. Болезнь Меньера может прогрессировать и приводить к стойкой потере слуха.

**8. Отосклероз:**

Заболевание, при котором происходит аномальный рост костной ткани в среднем ухе. Отосклероз затрудняет подвижность слуховых косточек (стремечка, молоточка и наковальни), что препятствует передаче звуковых колебаний во внутреннее ухо и вызывает прогрессирующую кондуктивную потерю слуха (нарушение звукопроведения).

**9. Серная пробка:**

Скопление ушной серы в слуховом канале – одна из самых простых и часто встречающихся причин временной потери слуха.

**10. Опухоли:**

Опухоли, затрагивающие слуховой нерв или структуры внутреннего уха, могут вызывать потерю слуха. Хотя опухоли слухового нерва редки, важно помнить о них как о возможной причине снижения слуха.

**11. Врожденные дефекты:**

Некоторые дети рождаются с врожденными аномалиями развития внутреннего или среднего уха, которые вызывают потерю слуха с самого рождения. Ранняя диагностика и своевременная реабилитация крайне важны для детей с врожденной потерей слуха.

**12. Другие факторы:**

Ряд системных заболеваний и состояний могут оказывать влияние на слух: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, воспалительные заболевания, аутоиммунные заболевания.

Забота о слухе – это забота о качестве жизни. Понимание причин потери слуха позволяет принимать профилактические меры, вовремя обращаться к специалисту при появлении симптомов снижения слуха и сохранять способность наслаждаться звуками мира на долгие годы. Помните, что ваш слух – бесценный дар, который требует бережного отношения. Регулярные проверки слуха, защита от шума, своевременное лечение инфекций и здоровый образ жизни – ключ к здоровому слуху на протяжении всей жизни.

*3 марта 2025 года будет организована прямая телефонная линия:*

*- с 9-00 до 11-00 по тел. 8(0232)33-57-92 на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» на ваши вопросы ответит врач по медицинской профилактике.*

 *Помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья*

 *Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*

 *Огородникова Вероника Олеговна*