

Мир полон звуков. И большинство из нас даже не задумываются о том, что уникальная возможность слышать его, данная нам природой, очень хрупкая, ранимая, ломкая.

3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха.

Как не подвергать свой слух опасности, сохранять его остроту на протяжении всей жизни?

1. Прежде всего, соблюдать правила гигиены уха. Врачи не рекомендуют к использованию ватные палочки, так как они превращают защитный слой ушной серы в серные пробки. Уши достаточно промывать водой.

2. Ограничивать воздействие громких звуков. Опасно подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 110 Дб (например, как громкая концертная музыка).

3. Использовать аудиоплееры для прослушивания музыки только на безопасных уровнях громкости (не более 60% от общего уровня мощности звука аудиоборудования).

4. Не оставлять без внимания первые признаки потери слуха. При неожиданном снижении слуха, болезненных ощущениях в ухе, особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины, нужно как можно скорее обратиться к врачу.

5. Проходить регулярные осмотры у врача - оториноларинголога не реже одного раза в год.

Убедитесь в здоровье Ваших ушей! Запланируйте на ближайшее время проверку слуха у врача!

Держите всегда ухо востро!