

Причины и профилактика снижения слуха

Умение слышать – это очень важная способность человека, благодаря которой становится возможным контактировать с внешним миром, воспринимать внешние звуки, общаться с другими людьми. Нарушенный слух приводит к ухудшению качества жизни. Снижение остроты восприятия вызывает рассеянность, ослабление мышления, трудности в обучении. Да и один тот факт, что при общении с другими людьми приходится постоянно переспрашивать, не прибавляет уверенности в себе.

В медицине существует диагноз, характеризующий такое состояние, как снижение слуха у взрослых, - это тугоухость. Степень тугоухости (снижения слуховой способности) может варьироваться от частичного нарушения слуха до полной глухоты.

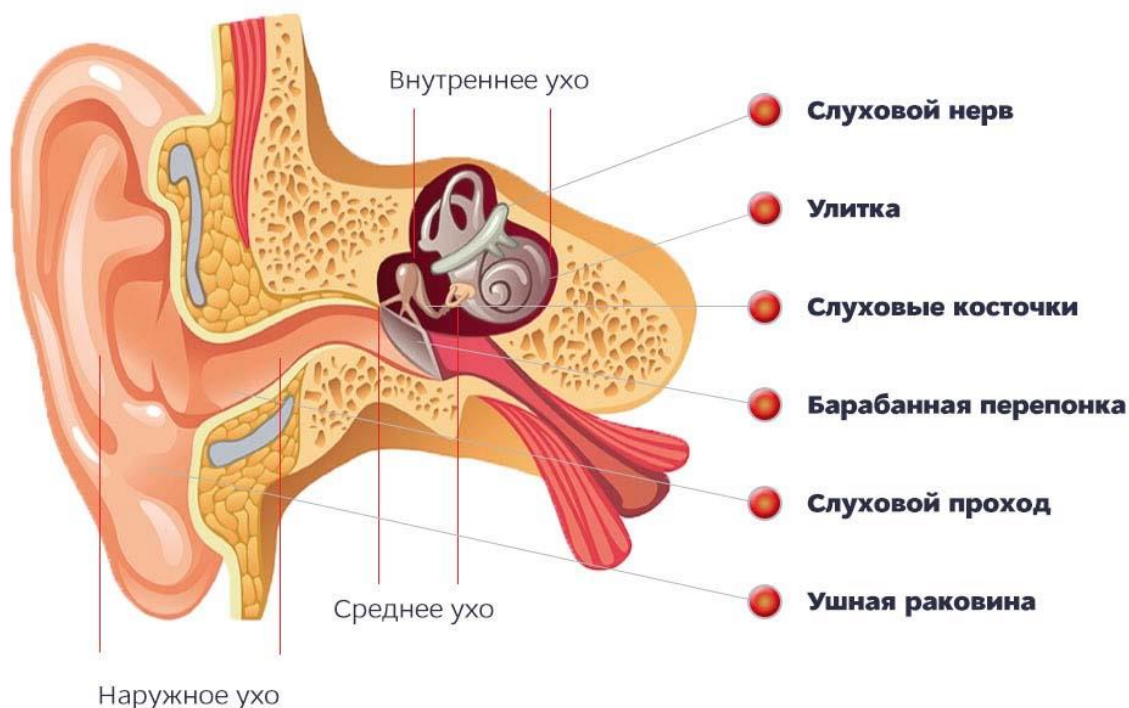
По статистике, более десяти миллионов граждан России страдают снижением или потерей слуха, в том числе около одного миллиона – несовершеннолетние.

Эта патология встречается даже у новорождённых малышей. Если снижение слуховой чувствительности возникло ещё во время беременности матери или в период первого года жизни, восстановить слух будет очень непросто, поскольку малыши ещё не слышали звуков и речь.



Сохранить стопроцентный слух — задача не из лёгких. Если вы почувствовали, что слух ухудшается, незамедлительно обращайтесь к врачу-оториноларингологу.

Строение уха



Проблемы со слухом: симптомы

Признаки снижения восприимчивости звуков и снижения шумового эффекта могут проявляться постепенно, хотя могут развиваться и стремительно. При резком снижении слуха прогноз благоприятный, главное вовремя обратиться за профессиональной медицинской помощью. Существует несколько признаков снижения способностей улавливать звуки. Если вы обнаружили у себя хотя бы один из них, вам необходимо обратиться к ЛОР-врачу, чтобы проверить слух.

Итак, предпосылками того, что у вас снижается восприимчивость звуков, являются следующие симптомы:

- вам постоянно приходится переспрашивать, а окружающим повторять сказанное по несколько раз;
- когда с вами находится несколько собеседников, вам сложно сконцентрироваться и вы теряете нить разговора;

- вас не покидает чувство, что все вокруг специально говорят тихим голосом;
- трудно поддерживать разговор в людном и шумном месте (например, в метро или кафе);
- при ограниченном слухе становится трудно понимать речь детей;
- просмотр телепередач начинается с увеличения громкости телевизора на полную мощность;
- уже на подсознательном уровне человеку с плохим слухом приходится машинально следить за губами собеседника, чтобы не ошибиться в услышанном;
- в минуты тишины кажется, что в ушах стоит шум или звон.

Разумеется, подобное состояние приводит человека к раздражительности, постоянному чувству тревоги и снижению самооценки. Если вы понимаете, что функции слуха утрачиваются, не медлите и обращайтесь к ЛОР-врачу, чтобы получить грамотную своевременную помощь и избежать полной потери слуха.

Факторы, провоцирующие нарушения слуха

Причины, приводящие к потере слуха, имеют разный характер и природу. Одни из них вызывают постепенное ухудшение, прогрессирующее со временем. Другие – внезапную глухоту.

Возрастные изменения

Возрастная тугоухость или пресбиакузис – естественный процесс, результат старения организма и атрофии чувствительных клеток. Для неё характерно затрудненное восприятия звуков высокой частоты, ухудшение определения их локализации и разборчивости речи.

Возрастные изменения – одна из основных причин потери слуха, которая наблюдается более чем у 40% людей старше 70 лет.

Акустические травмы

Воздействие громкого шума, имеющее временный или длительный характер, приводит к тугоухости разной степени. Громкая музыка, производственные процессы, близость аэропортов, строительных площадок, магистралей с интенсивным движением становится причиной звукового облучения, максимальный безопасный порог которого составляет 70 дБ, и гибели волосковых клеток улитки.

Инфекционные заболевания

Частая причина временных нарушений слуха – хронический и средний отит, лабиритит (внутренний отит). Источником инфекции могут быть вода и инородные предметы, попавшие в слуховой проход. Заболевание нередко развивается и в результате травмы или на фоне ангины, ОРВИ и гриппа.

Травмы головы, уха и баротравмы

Перфорация барабанной перепонки, повреждения мембраны круглого окна (вторичной барабанной перепонки) и основания черепа, сильные

перепады давления во время взлета и посадки самолета, глубоководных погружений с большой скоростью приводят как к кондуктивной, так и к сенсорной тугоухости.

Прием лекарственных средств

Бесконтрольный прием медикаментов и сильнодействующих препаратов – аспирин, антибиотиков группы трициклических гликопептидов и аминогликозидов, некоторых диуретиков опасен из-за их ототоксичности. Возникающие нарушения слуха – результат длительного курса или высокой дозировки – могут проявляться с разной интенсивностью и зависят от возраста.

Обтурация слухового прохода

Одна из наиболее легко устранимых проблем, причина которых банальна – это закупорка прохода серной пробкой, быстро извлекаемой на приеме отоларинголога, или инородным телом.

Генетические нарушения

Наследственная глухота может быть изолированной – не имеющей отягощений и встречающейся в 70% случаев, или сопровождающейся нарушениями в работе других органов или систем органов. К наиболее распространенным аномалиям относятся синдромы Ваарденбурга, Ушера и Пендреда.

Профилактические мероприятия

Сохранить уши здоровыми – важная задача каждого человека. Чтобы избежать осложнений в будущем, нужно придерживаться несложных правил:

- вовремя лечите болезни уха, горла и носоглотки;
- чтобы снизить нагрузку на уши при авиаперелёте и облегчить перелёт, при взлёте и посадке жуйте жевательную резинку или сосите леденец; если перед авиаперелётом у вас случился насморк, не забудьте взять с собой сосудосуживающие капли для носа;
- во время эпидемий избегайте массового скопления людей, чтобы свести риск заражения к минимуму;
- обязательно устраняйте очаги хронического воспаления носовой полости и носоглотки, чтобы инфекция не могла распространиться в уши;
- не забывайте про правильную гигиену ушей, не используйте для чистки слухового прохода неподходящие для этого предметы (спицы, спички и другие острые предметы);
- во время плавания в бассейне, надевайте шапочку; после обязательно промойте уши чистой водой и промокните полотенцем;
- залог здоровья – ведение правильного образа жизни без вредных привычек, с соблюдением режима сна и отдыха, сбалансированное богатое витаминами питание;
- избегать мероприятий и деятельности, которые могут привести к черепно-мозговым травмам;

- если вы работаете на шумном производстве, обязательно используется промышленные наушники или промышленные беруши, а также соблюдайте нормы пребывания в шумном помещении;
- постарайтесь ограничить прослушивание музыки в наушниках — это чревато появлению проблем с ушами уже в молодом возрасте.

И, конечно, самое главное правило — при возникновении малейших проблем со слухом, появлении эха, шума и звона — незамедлительно обращайтесь за профессиональной медицинской помощью.