

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА СЛУХ ЧЕЛОВЕКА



В нашем мире современных технологий многие люди не представляют свою жизнь без использования наушников. Если раньше наушники применяли, в основном, при выполнении своих профессиональных обязанностей звукооператоры, радиоведущие, телережиссеры, то сейчас наушники широко применяются для прослушивания музыки, аудиокниг и аудиолекций, просмотра видеoinформации, компьютерных игр, общения по мобильному телефону. Безусловно, наушники зачастую экономят наше время, позволяя получать информацию в дороге или при выполнении домашних дел. Разумное использование наушников не опасно. Но при неправильном использовании они могут нанести непоправимый вред здоровью.

Влияние на слух человека оказывают абсолютно все модели наушников, но степень воздействия может быть разной. Явными лидерами в этом вопросе являются **вставные** и **вакуумные**. Причем самыми вредными считаются **внутриканальные**. Они «герметизируют» весь ушной канал и обеспечивают надежную изоляцию от внешних шумов. В то же время звуковые колебания из наушников направляются прямо на барабанную перепонку и оказывают на нее максимальное воздействие.

Накладные наушники закрытого типа считаются более безопасными, поскольку находятся гораздо дальше от воронки, разделяющей слуховой проход от среднего уха. А также они хорошо защищают от внешних шумов, но нуждаются в том, чтобы повышать уровень громкости до максимума. Любой шум, мощность которого превышает 80 децибел, отрицательно сказывается на состоянии внутреннего уха. При постоянном использовании вставных наушников уже в течение 5 лет есть большая вероятность столкнуться с заметными патологиями слуха.



Что происходит с ушами

Ушная физиология предусматривает защиту только от эпизодических громких звуков. Если же происходит продолжительное воздействие высоких децибел, то слух будет снижен гарантировано.

В ухе имеются специальные мышцы, которые при сильных звуковых колебаниях напрягаются и ограничивают движения слуховых косточек, тем самым они защищают особо чувствительные слуховые клетки. Но эти мышечные волокна не могут продолжительно противостоять громкому звуку. Если воздействие на них оказывается более 60 минут, то их защитный механизм значительно ослабевает. При систематическом и

продолжительном воздействии шума и громких звуков на волосковые клетки внутреннего уха происходит их повреждение, и регенерация их становится невозможной.

Поэтому прослушивание громкой музыки с течение нескольких часов в день неизбежно снизит остроту слуха.

Герiatricкие (возрастные) изменения слуха стартуют в возрасте от 30 лет. Но длительное воздействие громких звуков гарантирует печальный прогноз и в более раннем возрасте.

Коварство прослушивания через наушники громкой музыки и звуков заключается в том, что развитие тугоухости происходит постепенно, и человек долгое время может не замечать снижения слуха и обращается за медицинской помощью только когда появляется субъективный шум в ушах, значительно снижается восприятие речи. Ускорить этот процесс могут вредные привычки, постоянное пребывание в состоянии стресса, сниженный иммунитет.



Правила слуховой гигиены

Безопасным для уха уровнем считается шум в 40-60 децибел. В этом диапазоне находится обычная разговорная речь. Чтобы не провоцировать тугоухость, достаточно соблюдать некоторые меры предосторожности:

1. Ограничить время прослушивания в наушниках не более 60 минут подряд и не больше 120 минут в сутки.

2. Стараться не превышать порог громкости более 60-65 децибел. Как правило, это составляет около 60% от максимально возможного на звуковом устройстве.
3. Рекомендуют 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.
4. Если хочется насладиться объемным звучанием музыки через наушники, то в это время полезно воздержаться от принятия алкоголя, поскольку спиртные напитки усиливают вредоносное воздействие громких звуков на слух человека.
5. Не используйте наушники в метро и других местах с высоким уровнем шума. В таких ситуациях чтобы услышать звуковую информацию Вы будете вынуждены использовать уровень звука выше рекомендуемого.
6. Чаще давайте органам слуха отдыхать - старайтесь найти время посидеть в тишине, послушать звуки природы (шум дождя, леса, пение птиц).

Вывод: наушники — это полезное изобретение, но, чтобы уберечь свой слух независимо от используемой модели, необходимо научиться ими правильно пользоваться.

Неблагоприятными признаками, свидетельствующими о появлении нарушений слуха, являются следующие ощущения:

1. периодический звон в ушах (и его слышите только вы);
2. приглушённость окружающих звуков;
3. появление проблем при общении с собеседником (становится сложно понять, о чем он говорит), особенно в шумных помещениях;
4. некоторые звуки умеренной громкости кажутся очень громкими.

При появлении этих признаков необходимо срочно обратиться к врачу, чтобы проверить слух.

Помните, что слуховой нерв и волосковые клетки повреждаются легко и практически не восстанавливаются. Поэтому лучше обращаться к врачу в тот же день или на следующий после того, как Вы заметили изменения в восприятии звуков.