**Потеря слуха: ТИХАЯ эпидемия**

|  |  |
| --- | --- |
| ***По оценкам ВОЗ 275 миллионов людей на земле часто переспрашивают собеседника, задавая вопрос «Что?». Эти люди страдают нарушениями слуха разной степени, возникшего в результате регулярного чрезмерного шума на работе или в быту. 3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха, учрежденный ВОЗ для привлечения внимания общественности к вопросам защиты слуха.*** *«Тугоухость, вызванную чрезмерным шумом,  можно предотвратить», - считают эксперты* ***компании 3М****. Основное место в профилактике тугоухости отводится соблюдению акустического режима, основанного на 3 простых правилах:****Правило 1. Внимательно относиться к своему слуху круглосуточно.****Постоянное шумовое воздействие (незатихающее автомобильное движение, громкая музыка соседей, строительные и ремонтные работы)  не только вызывает тугоухость, но и расшатывает нервную систему человека, усиливает раздражительность и агрессивность. Звуки громче 85 децибел встречаются чаще, чем можно представить. Длительное воздействие таких звуков может повредить слух, вызвать звон в ушах (тиннитус).* *Согласно общепринятой классификации к категории безопасного для слуха относится шум до 80 дБ, комфортным для человеческого восприятия является уровень шума от 30 дБ до 55 дБ. Вот некоторые показатели, сопровождающие нас в повседневной жизни: \* Шепот (30 дБ)\*Обычный разговор (60 дБ)\* Футбольный матч  (от 100 до 120 дБ)\* Бензопила (95-120 дБ), газонокосилка (82-103 дБ)\* Мотоцикл (80-110 дБ)\* Рок-концерт (90-120 дБ)\* Плейер (75-114 дБ)\* Огнестрельное оружие (от 140 до 165 дБ)\* Просмотр фильма в кинотеатре (72-104 дБ)Люди по-разному реагируют на шум во время сна. Дети пробуждаются от шума в 50 дБ,  взрослые - 30 дБ. Считается, что особенно чувствительны к ночному шуму женщины, которые имеют более короткий цикл сна и частые переходы от стадии глубокого сна к поверхностному. Шум негативно влияет на все стадии сна. Под влиянием шума в 50 дБ срок засыпания увеличивается на час и более, сам сон становится поверхностным, после пробуждения люди чувствуют усталость и вялость. Уровень шума в жилом помещении днем не должен превышать 60 дБ, а ночью - 30 дБ.* ***Правило 2. Применять средства защиты слуха****. Однократное воздействие звуков выше 80 дБ в течение ограниченного времени не является серьезной угрозой для слуха, однако при постоянном воздействии шума свыше 80 дБ применение средств защиты обязательно.* *Жители мегаполисов сегодня могут защитить свой слух, нервную систему и спокойный здоровый сон с помощью берушей. Существует множество моделей противошумных вкладышей: одноразовые и многоразовые, не впитывающие влагу, на шнурках, на дужках и с держателем. В более чем 7 тысячах аптек всех регионов России доступны противошумные вкладыши (беруши)* ***компании 3М****.* ***Беруши 3М™ Classic™*** *полностью соответствуют российским стандартам ГОСТ.* *Важным критерием выбора берушей является уровень снижения шума или акустическая эффективность. Если она равна, к примеру, 28 дБ, это означает, что при уровне шума в 90 дБ шумовое воздействие на слух в таких вкладышах будет только  62 дБ. Рекомендуется обеспечивать уровень шума в пределах от 70 до 80 дБ. Конечный уровень шума ниже 65 дБ  считается излишним глушением звука.  Важно установить вкладыш в ушном канале правильно, обеспечив максимальное прилегание, поэтому перед  применением необходимо изучить инструкцию по установке. Наиболее простыми для установки являются  многоразовые противошумные вкладыши.* ***Правило 3:******Уменьшить громкость или увеличить расстояние****.Шума, связанного с работой, зачастую не избежать, но контролировать звук вокруг можно. Если не удается уменьшить громкость устройства, издающего шум, можно отойти от него. Даже дистанция в полметра от источника шума может снизить его вредоносное воздействие на организм.*  |  |