**Вопросы нарушения слуха и профилактика заболеваний уха**

**Информация для населения**

**В настоящее время редко можно встретить человека, который бы сохранил до пожилого возраста хороший слух. Слабо слышащие люди не могут нормально общаться, поэтому часто замыкаются в себе. Можно ли им помочь, и как сохранить хороший слух? Какие нарушения слуха существуют?**

Орган слуха действительно устроен очень сложно. Он состоит из наружного, среднего и внутреннего уха, которые тоже непросто устроены. Например, во внутреннем ухе находится еще и орган равновесия. Если он не в порядке, то человек чувствует [головокружение](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/) и не может нормально передвигаться.
Благодаря гармоничному взаимодействию всех трех «инструментов» мы общаемся друг с другом и воспринимаем звуки окружающего мира. Но с возрастом, к сожалению, не каждый человек способен воспринять все разнообразие звуков окружающего мира. Ограничивается уровень восприятия даже так называемых разговорных частот.

**1. Почему все-таки у многих людей**[**слух**](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/)**ухудшается?**
 Одной из главных проблем снижения слуха является шум. Наверное, многие замечали: если в течение какого-то времени приходится слышать сильный шум, то после его прекращения вы чувствуете себя оглохшим. Так реагирует на шум слуховой анализатор. Чтобы приспособиться к раздражителю, он снижает свою чувствительность. И если подвергать его постоянному травмированию шумом, то возникает слуховое [переутомление](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/), которое приводит к ускоренному изнашиванию слуховой системы.
Не случайно [люди](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8/), которые трудились в условиях сильного производственного шума (на заводах, транспорте, стройках), приобретают профессиональную шумовую тугоухость. Это издержки профессии.

**2. Молодые**[**люди**](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8/)**теперь все чаще теряют**[**слух**](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/)**. Причины?**
 Нередко причиной такой же шумовой тугоухости служит увлечение громкой музыкой. Сегодня молодежь посещает клубы, дискотеки, рок-концерты, где звучит недопустимо громкая, травмирующая [слух](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/) музыка. Очень многие увлекаются постоянным прослушиванием музыкальных записей через наушники, что также очень вредно. Отмечается, что у многих молодых людей уже есть нарушения слуха на уровне восприятия высокого диапазона, а нередко и более низких тонов, что соответствует начальным формам тугоухости. В старшем возрасте их ожидают еще более серьезные проблемы со слухом. Такое же вредное воздействие на слуховую систему оказывает стрельба.

**3. Какие болезни могут привести к снижению слуха?**
 Прежде всего влияет воздействие вирусов и болезнетворных бактерий. Особенно опасны [**грипп**](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF/), [**ангина**](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B8%D0%BD%D0%B0/), [**менингит**](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B8%D1%82/) и даже весьма распространенная детская инфекция - паротит ([**свинка**](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0/)). Нередки ситуации, когда малыш, переболевший паротитом, перестает слышать на одно ухо, но в силу возраста не может оценить свое состояние. И дефект слуха выявляется случайно через много лет, когда молодой человек, например, проходит медицинскую комиссию при приеме в военное училище или обследует [слух](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/) по другому поводу. Чаще всего, так как прошло уже слишком много времени, восстановить слух уже невозможно.

**4. В каком все-таки возрасте обычно начинает ухудшаться**[**слух**](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/)**?**
 Возрастное снижение слуха очень распространено. К примеру, если среди 40-50-летних плохо слышат всего 6%, то среди людей в возрасте 50-60 лет нарушен [слух](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/) уже у 25%. В 60-70 лет тугоухость отмечается у 40%, а после 70 лет ее имеют уже больше половины людей. В отличие, например, от старческой дальнозоркости, которую можно откорректировать с помощью очков, старческая тугоухость - явление гораздо более коварное. Этот процесс развивается очень медленно и часто незаметно.

**5. Как определить возрастное снижение слуха?**
 Пожилой человек перестает слышать тихие голоса, высокочастотные звуки (например, пение птиц или телефонные звонки), плохо различает похожие согласные. Это приводит к трудностям в общении с другими людьми, эмоциональной подавленности и ускоряет процесс интеллектуального угасания.

**6.С чем связано такое заболевание, как нейросенсорная тугоухость?**
- Связано с повреждением чувствительных нервных клеток внутреннего уха, слухового нерва и центральных образований слуховой системы. Нейросенсорная тугоухость сейчас отмечается в 74% случаев. И одна из самых распространенных ее причин - влияние ототоксических препаратов. Как выяснилось в последнее время, широко применявшиеся ранее антибиотики аминогликозидного ряда (стрептомицин, мономицин, канамицин, неомицин, софромицин) оказывают вредное воздействие на слуховой и вестибулярный аппараты. И особенно в сочетании с диуретиками (мочегонными средствами).
 Сегодня [врачи](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%87%D0%B8/) имеют возможность выбирать для лечения множество антибиотиков других классов, которые не имеют ототоксического действия. Но ведь многие болезни получены в детстве.. И если у человека выявляется снижение слуха, не исключено, что это влияние препаратов, которыми его лечили в юном возрасте.
Ототоксическая тугоухость плоха тем, что она всегда двусторонняя, то есть поражает оба уха. Зато, в отличие от других форм тугоухости, она не прогрессирует. Если же снижение слуха неуклонно продолжается, то следует искать другую причину. И чаще всего эта причина связана с сосудистыми изменениями. Ухо снабжается кровью, питанием через одну длинную и тонкую артерию, которая легко спазмируется. Поэтому орган слуха практически всегда страдает при нарушениях кровообращения и нехватке кислорода. Так случается при общих сосудистых патологиях: дисциркуляторной энцефалопатии, ИБС, артериальной гипертонии, сахарном диабете.

**7.Можно ли помочь таким больным?**
О восстановлении нормального слуха в подобных случаях говорить не приходится. Но позаботиться о стабилизации состояния крайне необходимо. Для этого проводится комплексное лечение с назначением препаратов, улучшающих [кровообращение](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/), обеспечивающих [питание](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/) мозга, снимающих психо-эмоциональное напряжение. Лечение такими препаратами проводится в зависимости от результатов аудиологического обследования (а [люди](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8/) с нарушенным слухом должны проходить его не менее чем раз в год). Если [слух](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/) снижается заметно, то препараты вводятся в капельной форме в условиях стационара. Если тугоухость медленно прогрессирует, то можно ограничиваться амбулаторным лечением. Многим больным хорошо помогают акупунктура, магнито- и лазерная терапия. И особенно специальные методы физиотерапии – структурирующие токи и метод фонофореза, который обеспечивает введение лекарств непосредственно в ухо.

**8.Есть ли какие-нибудь средства профилактики снижения слуха?**
 Такая профилактика сводится к профилактике различных болезней, сопутствующих старости. Умение отодвигать [старение](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/) организма неотделимо от умения жить. Замечено, что [люди](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8/), ведущие [здоровый образ жизни](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8/), придерживающиеся рациональной диеты, поддерживающие интеллектуальную и общественную активность, имеют лучший [слух](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/), чем [люди](http://natural-medicine.ru/tags/%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8/) того же возраста, не соблюдающие требований здорового образа жизни. Ну а если никакие меры не помогают, и у человека наблюдается резкое необратимое снижение слуха, на выручку приходят слуховые аппараты.

**9.Правильно ли мнение, что слуховой аппарат только усиливает тугоухость?**
- Это крайне неправильное, даже вредное представление. Оно основано на незнании сегодняшних средств коррекции слуха. Современные слуховые аппараты, особенно цифровые, отличаются высокой точностью обработки звука, удобством пользования и красивым дизайном. Специалисты по слухопротезированию подбирают их в зависимости от индивидуальных нарушений слуха, что облегчает адаптацию к ношению прибора. Тем более что вовсе не обязательно пользоваться аппаратом постоянно. Достаточно его надевать, когда требуется общение с людьми или планируется посещение театра, собрания.

Людям, имеющим сниженный [слух](http://natural-medicine.ru/tags/%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85/), не надо замыкаться в мире глухой тишины. Есть много возможностей, чтобы общаться с близкими, друзьями и чувствовать себя вполне комфортно в окружающей среде и в обществе в целом.