

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа**

**Памятка для населения
Как сохранить ребенку здоровый слух**

Слух формируется у человека еще в утробе матери. Звуки извне помогают малышу получить первые представления об окружающем мире – он слышит голоса близких людей, навсегда запоминает голос матери как самый родной. Когда ребенок рождается, слуховой анализатор по-прежнему остается для него жизненно важным орудием постижения мира. Слух помогает маленькому человечку ориентироваться в пространстве, избегать опасности, узнавать родных близких, воспринимать и перенимать речь, обучаться говорить.

Почему дети теряют слух

Как ни печально, сегодня в среднем один ребенок из тысячи рождается с нарушением слуха. Еще 2-3 из тысячи теряют слух в первые два года жизни. Такие врожденные нарушения возникают из-за травмы во время родов, перенесенных мамой инфекционных заболеваний или ее пристрастия к алкоголю и курению, а также в результате наследственности.

Приобретенное нарушение слуха провоцируют разные факторы. Одна из самых распространенных причин приобретенной тугоухости у детей – воспалительные заболевания среднего уха (отиты). Среди других заболеваний, которые могут осложняться нарушением слуха – ОРЗ, грипп, коклюш, менингит. Нередко дети могут потерять слух из-за шока или резкого громкого звука – например, взрыва пиротехники.

Чрезвычайно вредно для детского слуха и длительное воздействие сильного шума. Для здорового развития ребенка уровень шума в окружающей его обстановке не должен превышать допустимого уровня в 20-30дБ.

Как сохранить слух

- ✓ Вовремя лечить болезни горла и носа. Даже безобидный насморк может перейти в более серьезное заболевание горла. А там и до уха недалеко — ведь все эти органы связаны между собой. Самый распространенный пример такого осложнения простудных заболеваний — отит, или воспаление среднего уха. Оно часто развивается на фоне ОРВИ, долго и утомительно лечится, а при легкомысленном отношении приводит к снижению слуха.
- ✓ Не употреблять лекарства без назначения врача. Некоторые медицинские препараты (в частности, мощные антибиотики) при неумеренном применении могут оказывать токсическое воздействие на органы слуха. Лечение такими препаратами должен назначать только врач! Также не следует увеличивать дозу лекарства, «чтобы уж наверняка помогло». Как правило, того, что прописывает доктор, вполне достаточно. Не соблюдая его рекомендации, вы можете навредить себе.
- ✓ Защищать уши во время водных процедур. Если вы много купаетесь (ходите в бассейн, живете на берегу моря), следует закрывать уши перед тем, как войти в воду. Для этого можно использовать беруши, а если их нет под рукой — ватные тампоны, смазанные вазелином, растительным маслом или детским кремом. При постоянной влажности в ухе может развиваться наружный отит — весьма неприятное заболевание, при котором воспаляется слуховой проход.

Очень важно для охраны детского слуха создать благоприятную "звуковую атмосферу" дома для ребёнка. Главное - это оградить детский слух от резких слуховых эффектов. Нужно устранить всё, что нарушает правильное развитие слуха:

- ✓ Исключить хаотичную громкую речь.
- ✓ Громкие звуки, издаваемые дрелью, перфоратором и тому подобными бытовыми предметами, избегать присутствия ребенка вблизи строительных площадок, мест работы тяжелой техники, на концертах современной музыки и дискотеках.
- ✓ Громкая музыка из музыкального центра, например: тяжёлый рок, который не только притупляет слух, но и крайне отрицательно действует на психику ребёнка. И неважно, что рок нравится вам! Ребёнок вырастет и сам выберет музыку по вкусу.
- ✓ Внимательно выбирайте игрушки: по данным исследований некоторые звучащие игрушки издают шум до 118дБ. Такой уровень шума может нанести существенный вред здоровью уже после одной минуты использования.

- ✓ В холодное время года, особенно в ветреную погоду шапочки у ребёнка должны плотно и хорошо укрывать уши. "Закалка" в данном случае не уместна!
- ✓ Увлечение телевизором тоже опасно для слуха. Слуховой аппарат у ребёнка не сформирован до конца, и длительные звуковые восприятия оказывают на него отрицательное воздействие! До 5 лет лучше вообще исключить просмотр телепередач, в крайнем случае, ограничиться всего 15 минутами. В дальнейшем просмотр может быть более длительным, но не более 30 минут. Малыш занят, и это удобно взрослым, но не ему! У ребёнка может возрасти гиперактивность, неспособность сосредоточиться, неумение воспринимать информацию на слух. А что он будет делать в школе? Будет ли он слушать учителя, если привык только к созерцанию. У такого ребёнка отсутствует интерес к творческой деятельности, притупляется слух и утомляются глаза. Особенно вредит реклама, почему-то всегда очень громкая! Телевизор можно смотреть ребёнку лишь сидя и не ближе 2-х, а лучше 3-х метров от него.
- ✓ Старайтесь говорить с ребёнком не слишком громко! А крик вообще надо исключить из общения с вашим малышом. Создавайте дома спокойную обстановку, чтобы шума было совсем мало.
- ✓ Беречь уши от перепадов давления при авиаперелетах или, например, при подводном плавании. В первом случае необходимо помнить о банальных мерах предосторожности при взлете и посадке — приоткрывать рот, чтобы выровнять давление. После полета нужно какое-то время находиться в тишине, чтобы уши отдохнули от перепадов давления и шума в салоне самолета.
- ✓ Не удалять серные пробки самостоятельно — это имеет право делать только врач-отоларинголог.

При неприятных, несвойственных ощущениях в ухе как можно скорее обращаться к врачу. Не нужно стесняться. Это как раз тот случай, когда лучше перестраховаться, чем потом жалеть.

В каких случаях нужно как можно скорее обращаться к врачу?

- ✓ Резкая боль в ухе.
- ✓ Выделения из уха.
- ✓ Одностороннее снижение слуха (стало сложно различать высокие частоты, хочется прибавить громкость телевизора, радиоприемника).
- ✓ Ощущение заложенности или перетекания жидкости в ушах.
- ✓ Продолжительный звон в ушах и внезапная потеря слуха.

Не занимайтесь самолечением при появлении этих признаков! Вы можете навредить своему ребенку и упустить драгоценное время. Некоторые заболевания слухового нерва нельзя диагностировать, а тем более вылечить самостоятельно. Этим должен заниматься только специалист — и как можно скорее, так как во многих случаях лечение эффективно только в первые сутки, максимум трое. После этого начинается необратимое снижение слуха.

Если слух уже нарушен...

Ребенок, испытывающий проблемы со слухом, развивается медленнее своих сверстников и более ограничен в средствах познания мира. Так как он еще не умеет отличать звуки речи от постороннего шума, у него замедляется овладение речью. Если коррекцией нарушения слуха не заниматься, то проблема будет усугубляться.

Особые затруднения слабослышащие дети испытывают в школьном возрасте – проблема со слухом крайне осложняет обучение в обычном режиме. Затруднение с восприятием звуков неизменно сказывается на поведении и эмоциональном состоянии ребенка, делает его менее восприимчивым и общительным. Однако исследования показывают, что при раннем начале протезирования слуховыми аппаратами (с 6 месяцев) речевое развитие слабослышащего ребенка не будет ничем отличаться от развития здорового ребенка. В случаях тяжелых потерь слуха, когда никакой аппарат не позволяет добиться удовлетворительной компенсации слуха, может быть сделан выбор в пользу имплантации.

В любом случае, родители должны помнить, что именно они должны взять на себя задачу наблюдения за состоянием слуха своего ребенка, чтобы, в случае выявления каких-либо нарушений, вовремя обратиться за помощью к специалисту.

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова