

# **БЕРЕГИТЕ УШИ**

## Памятка для населения

Правильная гигиена органа слуха и своевременное посещение врача помогут избежать негативных последствий при возникновении инфекционных заболеваний и механических травм слуховых проходов. Это позволит сохранить хороший слух.

### **Существует несколько правил гигиены слуха, выполнение которых позволит избежать тугоухости:**

1. Гигиенические процедуры: необходимо правильно удалять серные пробки, промывая слуховой проход, а не уплотняя серу ватной палочкой; при необходимости обращаться к ЛОР-врачу для поддержания гигиены ушей.
2. Соблюдать слуховую гигиену: например, отказ от прослушивания громкой музыки, в том числе в наушниках, выбор тихих мест для отдыха или прогулок, при покупке любых бытовых предметов и инструментов выбирать аппаратуру с наименьшим уровнем шума во время работы.
3. Защищать органы слуха при работе на шумном производстве: иметь с собой беруши или маленькие наушники, чтобы надеть их при увеличении уровня наружного шума.
4. Всячески стараться избегать травмирования органа слуха.
5. Особое внимание уделять профилактике простудных заболеваний и отитов. Инфекция может проникнуть внутрь по слуховой трубе и привести к серьезному осложнению вплоть до полной потери слуха.
6. Избегать употребления ототоксических лекарств; о таком побочном эффекте всегда сказано в инструкции по применению препарата.
7. Отказ от курения, в том числе пассивного, потому что исследования доказали отрицательное влияние сигаретного дыма на слуховую функцию.
8. Своевременно обращаться за консультацией к специалисту и лечить нарушения слуха, регулярно наблюдаться у ЛОР-врача.

Своевременная профилактика нарушений слуха во многих ситуациях позволяет сохранить нормальное восприятие звуков.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
(по материалам ГБУЗ «Научно-исследовательский клинический институт оториноларингологии им. Л.И. Свержевского»)  
г. Курск, 2018 г.