

Втрата слуху: причини та як цьому запобігти



29 вересня – Міжнародний День людей з порушенням слуху. Започаткували цей день ще в 1951 році. Саме тоді була заснована Міжнародна федерація глухих. Згідно зі статистичними даними, на 100 осіб в середньому припадає одна людина, яка є носієм гена глухоти. Це означає, що багато хто з нас може знаходитися в зоні ризику.

Перша школа для глухих була заснована в 1760 році французом, абатом де л'Епе в Парижі. Завдяки йому глухі вчилися спілкуватися за допомогою міміки та жестів.

В Україні Товариство глухих почало своє існування з 1933 року. Україна, як член ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ та МОП, в 1959 році приєдналась до Всесвітньої федерації глухих.

Близько 16% населення у світі страждають на проблеми, пов'язані зі слухом. Запальні процеси у вусі, баротравми (пошкодження барабанної перетинки та ін.), вікові зміни призводять до значного погіршення або повної втрати слуху. При цьому багато хворих роками ігнорують проблему і відтягують візит до лікаря.

Чим небезпечне зниження слуху?

Навіть тимчасова втрата слуху спричиняє дискомфорт і знижує якість життя. Постійне ж прогресування хвороби зрештою може стати причиною серйозних проблем фізичного та психологічного характеру: погіршення здатності чути безпосередньо пов'язане з депресією, емоційною ізоляцією, зниженням розумових здібностей.

У людей **працездатного віку** приглухуватість небезпечна тим, що може призвести до порушення пам'яті, зниження продуктивності. Людина втрачає здатність швидко й ефективно налагоджувати соціальні контакти. Через дзвін у вухах погіршується сон, підвищується чутливість до звуків.

Проблеми зі слухом у **дітей** позначаються на соціалізації. Дитина не може встановити повноцінний контакт з однолітками, приглухуватість негативно впливає на її освіту. І в підлітка, і в дорослого глухота значно підвищує ризик виникнення депресій, панічних атак, фобій та інших психічних порушень.

Приглухуватість у **людей старшого віку** часто стає причиною соціальної ізоляції. Через відсутність повноцінного спілкування людина почувається самотньою. Вона часто додумує те, що не розчула, і в підсумку може хибно трактувати мову співрозмовника та провокувати конфлікти. Розвивається параноя, страх.

Крім того, існує небезпека втрати орієнтації в просторі, запізнюючої реакції на небезпеку, розвитку недоумства.

Чому виникають вади слуху?

Вади слуху можуть розвиватися внаслідок деяких генетичних факторів, ускладнень під час пологів, а також в результаті інфекційних хвороб, хронічних вушних інфекцій, прийому певних лікарських засобів, впливу надмірного шуму та в процесі старіння.

Погіршився слух – що робити?

Зниження слуху часто відбувається поступово, без яскравих симптомів. Деякий час людина може взагалі не помічати проблеми. Тим часом, спосіб життя через приглухуватість поступово змінюється. Чи помічали ви за собою подібне?

- Робите звук на телевізорі, телефоні дедалі голоснішим і голоснішим.
- Вам складно спілкуватися в галасливому місці.
- Погано можете розібрати, про що говорять оточуючі, часто перепитуєте.
- Вам важко даються телефонні розмови.
- Перестаєте помічати тихі фонові звуки (спів птахів, цокання годинника тощо).

Наявність кількох із перерахованих вище симптомів – вагомий привід запланувати візит до ЛОРа

Профілактика та лікування

Вивчивши симптоми проблем із внутрішнім вухом і визначивши ймовірні причини приглухуватості, лікар ЛОР призначає потрібні дослідження (аудиометрію та ін.) і підбирає метод лікування. Важливо розуміти, що раніше ви звернетесь по допомогу, то вища можливість повного одужання.

Відтягування ж лікування, навпаки, може закінчитися повною глухотою. Щоб не допустити подібного, важливо не тільки вчасно помітити зниження слуху, а й проводити профілактичні заходи

Що робити, щоб надовго зберегти слух?

- Уникайте різких звуків, місць із підвищеним шумом або використовуйте шумозахисні беруші чи навушники.
- Скоротіть час, проведений у навушниках, не виставляйте гучність на максимум.
- Періодично проводьте час у тиші, щоб вуха могли «відпочивати».
- Не запускайте застудні захворювання, виключіть безконтрольний прийом антибіотиків.
- Відмовтеся від вушних паличок – з їхньою допомогою можна пошкодити слуховий канал або заблокувати його вушною сіркою.
- Радимо щепити дітей згідно календаря профілактичних щеплень проти кору, менінгіту, краснухи, епіпаратотиту (свинки) та жінок репродуктивного віку проти краснухи.

Пам'ятайте! Раннє виявлення проблеми і правильна корекція слуху – гарантія того, що ви будете чути світ на повну!

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства
охорони здоров'я України»