3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха

Органы слуха у человека – это довольно хрупкие и уязвимые части тела. Уши легко обморозить, простудить, также совсем нетрудно подхватить какую-либо инфекцию. Многие полагают, что проблемы с ушами могут произойти только в холода, но ведь существует масса возможных проблем, которым уши могут подвергнуться в любое время года.

Главным развлечением  взрослых, и детей в летнее время года является посещение пляжей и водоёмов. Как правило, в жару не обойтись без купания и ныряния, а это не всегда благополучно заканчивается для органов слуха. Так становится гораздо проще занести в ухо инородный предмет, застудить его, поранить или получить инфекцию.

Как же предотвратить появление ушных заболеваний? Что делать, чтобы защитить уши от обморожения, травм и инфекций, и как быть, если недуг не обошёл вас стороной?

Правила профилактики, которые необходимо соблюдать для поддержания здорового слуха

— Своевременное лечение заболеваний уха. Про лечение болезней ЛОР-органов исключительно  народными средствами стоит забыть. Если вы на протяжении длительного времени испытываете боль в горле или устали от течения из носа, лучше всего посетить врача. Стоит помнить, что уши, горло и нос имеют между собой тесную взаимосвязь, и если инфекция присутствует в одном месте, то она без труда может перейти и к органам слуха.

— Гигиена. Во время чистки слухового прохода и ушных раковин не стоит использовать острые предметы. Также с осторожностью следует использовать ватные палочки, ведь так можно протолкнуть грязь дальше, внутрь слухового прохода. Острая деталь может травмировать ухо не только снаружи, но и внутри.

— Умеренная громкость музыки. Если в течение длительного времени слишком громко слушать музыку, это может спровоцировать тугоухость. Со временем слух начнёт ухудшаться, а в самых запущенных случаях и вовсе может произойти его потеря.

— Профилактические осмотры. Регулярная проверка здоровья органов слуха, безусловно, пойдёт только на пользу. Посещайте отоларинголога не только при наличии неприятных симптомов, но и для того, чтобы просто проверить своё здоровье.

Громкие звуки, ветреная погода, вспышки инфекционных заболеваний – эти и многие другие факторы могут стать причиной снижения слуха. Будьте осторожны и соблюдайте меры профилактики!

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.