



БЕРЕГИТЕ СЛУХ

Выполнила: Курушина О.Н.,

учитель индивидуальной работы

ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат №1»



3 марта

**Международный день
охраны здоровья уха и слуха**

Всё о слухе

Слух занимает особое место среди пяти органов чувств, при помощи которых человек воспринимает окружающий мир.



- Только слух может предупредить о невидимом источнике опасности, и только слух обеспечивает человеку разборчивую речь и полноценное общение.
- Даже постепенно нарастающее возрастное снижение слуха лишает человека радости общения и привычных развлечений, таких как театр, музыка и кино, и заставляет замыкаться в себе, а для людей многих профессий – журналистов, актёров, руководителей бизнеса – ведёт к утрате профессионализма в сфере их деятельности.

В России в настоящее время зарегистрировано более 13 миллионов человек с социально значимыми нарушениями слуха, в том числе более 1 миллиона детей и подростков.



Строение уха

Слуховой анализатор человека состоит из четырёх частей:

Наружное ухо (ушная раковина, слуховой проход и барабанная перепонка),

Среднее ухо (три слуховые косточки: молоточек, наковальня и стремя),

Внутреннее ухо (улитка, разделённая на три канала, заполненные лимфатическими жидкостями),

Слуховые проводящие пути (совокупность нервных волокон, проводящих нервные импульсы от улитки к слуховым центрам коры головного мозга. Слуховые центры расположены в височных долях головного мозга).

НАРУЖНОЕ УХО

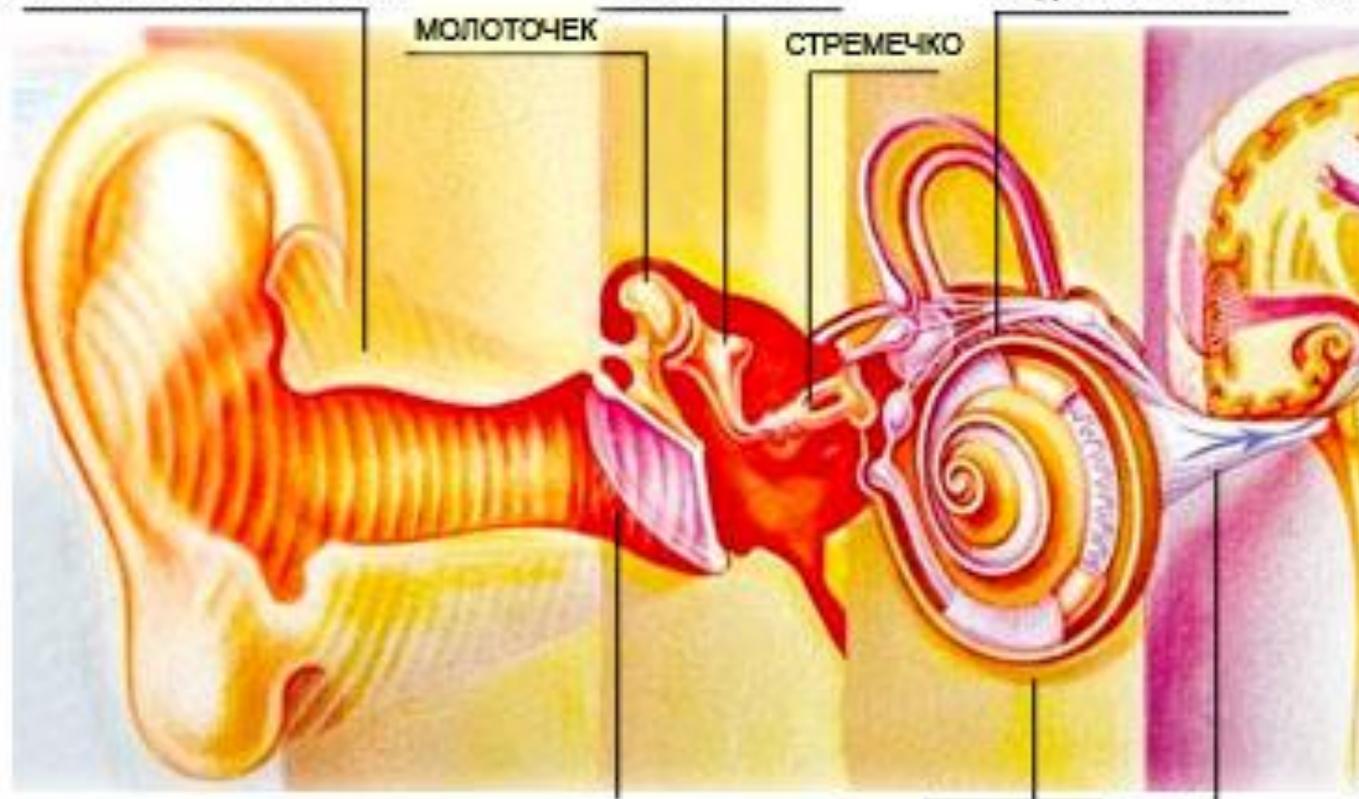
СРЕДНЕЕ УХО

ВНУТРЕННЕЕ УХО

НАРУЖНЫЙ СЛУХОВОЙ ПРОХОД

НАКОВАЛЬНЯ

ЖИДКОСТЬ ВНУТРЕННЕГО УХА



МОЛОТОЧЕК

СТРЕМЕЧКО

БАРАБАНАЯ ПЕРЕПОНКА

УЛИТКА

СЛУХ. НЕРВ

Восприятие звука

Ухо последовательно преобразует звуки в механические колебания барабанной перепонки и слуховых косточек, затем в колебания жидкости в улитке и, наконец, в электрические импульсы, которые по проводящим путям центральной слуховой системы передаются в височные доли мозга для распознавания и обработки.

Признаки снижения слуха

Снижение слуха может происходить медленно и незаметно или же может проявиться сильно и внезапно. В любом случае есть ряд общих признаков. Если какие-либо из перечисленных ниже ситуаций и ощущений вам знакомы, то это должно навести вас на мысль о том, что следует проверить свой слух.

В общении:

- В разговоре вы часто отвечаете невпопад. Вашим собеседникам приходится повторять свои слова.
- Вам трудно следить за разговором, в котором участвуют больше 2 человек.
- Вам кажется, что все остальные говорят вполголоса или бормочут себе под нос.
- Вам трудно слушать речь в шумной обстановке в присутствии большого числа людей – на совещании, в ресторане, в парке.
- Вам трудно расслышать, что говорят женщины и дети.
- Приходится увеличивать громкость телевизора или радио.
- Вы ощущаете звон в ушах.
- Вам приходится внимательно смотреть собеседнику в лицо.

Ваше эмоциональное состояние:

- Вы ощущаете напряжение, пытаетесь расслышать, что говорят другие.
- Вы раздражаетесь на своего собеседника, поскольку не можете расслышать и понять его слова.
- Вы чувствуете неловкость, знакомясь с новыми людьми или не понимая обращённых к вам слов.
- Вы нервничаете, напрягая слух, чтобы понять.
- Вы уклоняетесь от общения с друзьями, которое раньше доставляло вам удовольствие.

Типы снижения слуха

В медицине снижение слуха называют **тугоухостью**.

ТУГОУХОСТЬ

кондуктивная

- это тугоухость, вызванная препятствиями на пути прохождения звука до внутреннего уха.

сенсоневральная
(нейросенсорная)

связана с нарушением преобразования механических колебаний в электрические импульсы, т.е. с нарушением функции внутреннего уха; сопровождается искажениями звука.

смешанная

- это сочетание двух вышеупомянутых типов нарушения слуха, то есть наличие кондуктивной тугоухости с поражением внутреннего уха.

Таблица способности к восприятию речи в зависимости от степени снижения слуха

Степень тугоухости	Степень снижения слуха	Порог восприятия (в дБ)	Способность восприятия речи
	Норма	0 – 25 дБ	Не затруднено.
I степень	Лёгкая	26 – 40 дБ	Затруднено восприятие тихой речи, особенно на фоне шума или в больших помещениях. Общение в тишине проблем не вызывает.
II степень	Средняя	41 – 55 дБ	Затруднено понимание разговорной речи, особенно на фоне шума. Требуется повышенная громкость при просмотре ТВ или прослушивания радио.
III степень	Среднетяжёлая	56 – 70 дБ	Разборчивость значительно снижена. Речь пациента громче, чем обычно, значительно затруднено общение в группе.
IV степень	Тяжёлая	71 – 90 дБ	Разговорная речь не слышна. Затруднено восприятие даже громкой речи. Общение возможно только криком или посредством усиления (слуховой аппарат, наушники).
V степень	Глубокая (+ глухота)	91 + дБ	Даже усиленная речь значительно затруднена к восприятию или невозможна.

Причины снижения слуха

Основными причинами снижения слуха являются:

- Чрезмерно длительное воздействие шума (городские шумы, шумные профессии, стройка, рок-музыка, плееры, стрельба и т.д.),



Причины снижения слуха

- Возрастные изменения,
- Инфекционные заболевания (отит),
- Некоторые неврологические заболевания,
- Травма головы или уха,
- Генетические или врождённые дефекты,
- Ототоксичное воздействие лекарств или лечебных процедур (антибиотики, химиотерапия, облучение).

Как защититься от возрастного снижения слуха (рекомендации)



- Берегите слух смолоду!
- Защищайте уши от холода и сильного ветра. Обязательно надевайте головной убор в холодное время года.
- Чистите уши ватными жгутиками. Не используйте ватные палочки, а также предметы, не предназначенные для чистки ушей (зубочистки, канцелярские скрепки и т.п.).



- Избегайте попадания в уши воды.



- Не занимайтесь самолечением! При любом дискомфорте в ушах обращайтесь к врачу-отоларингологу.



- Ограничьте время посещения шумных мероприятий.
- Старайтесь чаще бывать за городом и слушать звуки природы. Устраивайте себе «дни тишины».



Если вы любите слушать музыку в наушниках,
придерживайтесь следующих правил:

- Используйте наушники не более 1 часа в день.
- Не включайте музыку слишком громко.
- Не пользуйтесь наушниками в слишком шумных местах (например, в общественном транспорте).
- Если у вас есть привычка слушать музыку на ночь, следите за тем, чтобы не засыпать в наушниках.

