**3 марта - Международный день слуха**

Слух – это один из важнейших человеческих органов, который позволяет нам наслаждаться звуками окружающего мира, общаться с другими людьми и ориентироваться в пространстве. Многие люди воспринимают слух как должное, не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна.

Ежегодно 3 марта отмечается Международный день слуха. На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более 5% населения мира страдает от проблем со слухом, и эта цифра продолжает расти. Выбор конкретной даты был сделан не случайно. Цифра, которой записан день, имеет форму, подобную нашим органам слуха – ушам. Здоровье слуха играет важную роль в качестве жизни человека, влияя на его коммуникацию, социальное взаимодействие и общее благополучие.

***Основные причины глухоты и тугоухости:***

1. Генетические факторы и врожденные дефекты уха.
2. Сердечно-сосудистые заболевания вызывают нарушения кровообращения в ушах.
3. Травма головы и уха.
4. Чрезмерно длительное воздействие шума на органы слуха.
5. Хронические инфекции уха, краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, сахарный диабет, аутоиммунные заболевания, опухоли.
6. Воздействия ототоксичных лекарственных средств (некоторые антибиотики) или лечебных процедур (химиотерапия, облучение).
7. Возрастные нарушения.
8. Вредные привычки (курение, хронический алкоголизм).
9. Избыточная масса тела.

***Симптомы потери слуха, на которые стоит обратить внимание:***

1. Затруднение восприятия разговора или шумных звуков.
2. Периодические боли в ушах или головная боль.
3. Частое прослушивание телевизора или радио на максимальной громкости.
4. Ощущение звона, шума, шипения, писка или других аномальных звуков в ушах.
5. Затруднение с пониманием речи собеседника, особенно в шумных средах.
6. Необходимость повторения фраз или слов для лучшего понимания.
7. Трудность в общении по телефону.
8. Чувство усталости и раздражительности.

Если у вас или у вашего близкого есть вышеупомянутые симптомы, рекомендуется обратиться к врачу-оториноларингологу для диагностики и назначения лечения или реабилитации.

**Как предотвратить потерю слуха?**

1. Избегайте воздействия шума, постарайтесь минимизировать время нахождение в шумных местах.
2. Использование средств индивидуальной защиты при работе с шумным оборудованием.
3. Избегайте травм ушей, не используйте агрессивные методы очистки ушей и попадания в него инородных предметов.
4. Контролируйте уровень холестерина и артериальное давление.
5. Поддерживайте здоровый уровень глюкозы в крови, так как диабет может быть связан с проблемами слуха.
6. Поддерживайте здоровый образ жизни.
7. Следите за уровнем звука при прослушивании музыки.
8. Избегайте самолечения.
9. Проводите регулярные медицинские осмотры.

**Соблюдение этих рекомендаций поможет сохранить здоровье слуха и предотвратить серьезные проблемы.**