










## ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ СЛУХА:

-  *Наследственные факторы*
-  *Приём ототоксических препаратов*
-  *Чрезмерно длительное воздействие шума*
-  *Травма головы или уха*

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СЛУХА?

Для того чтобы избежать проблем со слухом, нужно делать профилактику и соблюдать следующие рекомендации:

-  *Соблюдай правило 60 × 60: слушай музыку в наушниках только на 60% громкости и не более 60 минут*
-  *Защищай уши от холода. Надевай шапку и шарф*
-  *Не увлекайся громкой музыкой. Не подвергай свои уши воздействию сильного шума*
-  *Не вставляй в уши посторонние предметы. Чистить уши можно только снаружи*
-  *Береги уши от попадания в них воды. Используй водные беруши*

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ?

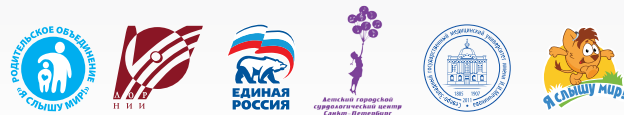
- Появился звон в ушах
- Трудно понимать речь в шумной обстановке
- При разговоре приходится внимательно смотреть собеседнику в лицо
- Трудно общаться по телефону
- Трудно воспринимать высокие частоты
- Нарушилась разборчивость речи
- Часто приходится просить у собеседника повторить фразы

## К КАКИМ ВРАЧАМ ОБРАЩАТЬСЯ ПО ПОВОДУ СНИЖЕНИЯ СЛУХА?

Для определения причин снижения слуха, диагностики состояния и лечения необходимо обратиться к врачу-сурдологу или оториноларингологу.

## АССОЦИАЦИЯ «Я СЛЫШУ МИР!»

Телефон горячей линии: **8 800 555 66 56**  
**www.usharik.ru**



ПАРТНЕР



# ПАМЯТКА ЗДОРОВЫЙ СЛУХ

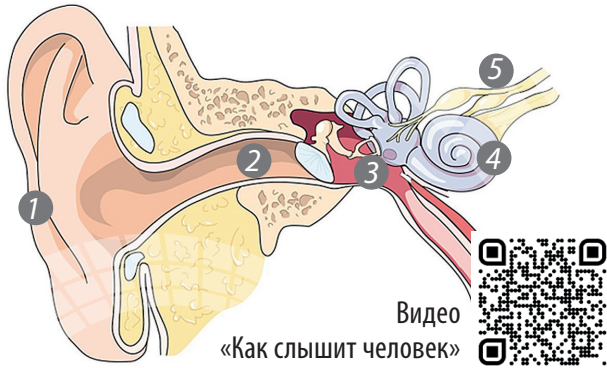


**www.usharik.ru**

## КАК СЛЫШИТ ЧЕЛОВЕК

Слух — это способность человека с помощью ушей воспринимать звуки. Наши уши позволяют нам слышать речь, музыку и другие звуки.

Говоря об ухе, многие думают только о его видимой части. Однако ухо — это не только видимая часть. Ухо состоит из трёх частей: наружного уха, среднего уха и внутреннего уха. Если какая-либо из этих частей не функционирует должным образом, это может привести к ухудшению слуха.



1. Ушная раковина улавливает окружающие нас звуки.
2. Звуки проходят по наружному слуховому проходу, заставляя колебаться барабанную перепонку.
3. Барабанная перепонка приводит в движение три слуховые косточки, которые усиливают колебания и направляют их в улитку.
4. В улитке расположены звуковые рецепторы — волосковые клетки, которые начинают двигаться в такт колебаниям и генерируют электрические импульсы.
5. Электрические импульсы отправляются через слуховой нерв в мозг, где они воспринимаются как звук.

## КАКИЕ ЗВУКИ СЛЫШИТ ЧЕЛОВЕК?

Нормой для человека считается способность воспринимать звуки в частотном диапазоне от 20 до 20 000 Гц. Звуковые волны в диапазоне 300–4000 Гц соответствуют человеческому голосу.

Диапазон восприятия звука у животных отличается от человека. К примеру, дельфин воспринимает звуки от 75 до 150 000 Гц.

Летучая мышь	2000–10 000 Гц
Кошка	45–64 000 Гц
Слон	16–2000 Гц
Дельфин	75–150 000 Гц
Человек	20–20 000 Гц

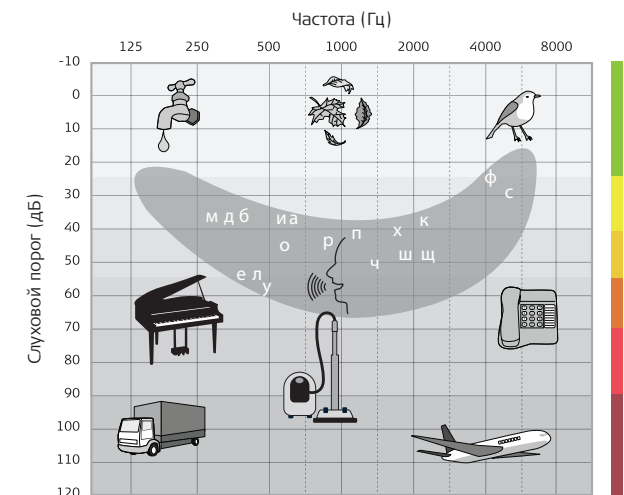
Звуки бывают разной громкости. Громкость звука измеряется в децибелах (дБ). Громкость шёпота составляет примерно — 30 дБ, разговор человека — 60 дБ, а работающий двигатель мотоцикла — 80 дБ.

<b>20 дБ</b>	<b>30 дБ</b>	<b>40 дБ</b>	<b>50 дБ</b>	<b>60 дБ</b>	<b>70 дБ</b>
Тиканье часов	Шёпот	Звуки жилой комнаты	Шум дождя	Звук пылесоса	Шум машин
<b>80 дБ</b>	<b>90 дБ</b>	<b>100 дБ</b>	<b>110 дБ</b>	<b>120 дБ</b>	<b>130 дБ</b>
Звук мотоцикла	Звук грузовика	Оркестр	Отбойный молоток	Двигатель самолёта	Болевой порог

## УРОВНИ ГРОМКОСТИ

Звук выше 80 дБ в течение длительного периода времени может привести к повреждению слуха. Опасность громких звуков заключается в незаметной гибели слуховых рецепторов.

Для того чтобы понять, какой звук человек слышит, а какой — нет, используют специальные приборы, аудиометры. Результатом работы аудиометра является аудиограмма.



- Нормальный слух — 0–25 дБ
- Лёгкая степень (I) — 26–40 дБ
- Умеренная степень (II) — 41–55 дБ
- Тяжёлая степень (III) — 56–70 дБ
- Глубокая степень (IV) — 71–90 дБ
- Глухота — 90 дБ

Аудиограмма — это графическое представление результатов проверки слуха. Она показывает, как хорошо человек может слышать звуки разной громкости и частоты.