

Профилактика нарушений слуха



Более 10% всего населения земного шара страдает нарушениями слуха разной степени тяжести — от тугоухости до полной глухоты. Общая заболеваемость органов слуха в нашей стране составляет около 4-5% всего населения. Более половины из всех случаев можно вылечить при раннем диагностировании или предотвратить с помощью грамотной профилактики. Наиболее распространенными

заболеваниями органов слуха являются: снижение слуха (тугоухость) и глухота.

Профилактика:

1. Оградите себя от воздействия вредных факторов. Постарайтесь ограничивать уровень шума окружающей вас среды. На производстве пользуйтесь средствами защиты, положенными по технике безопасности; слушая музыку и смотря телевизор, не поддавайтесь соблазну, сделать громче.

2. Бросьте курить. Чем быстрее вы это сделаете, тем скорее ваш организм восстановится, а риски развития заболеваний среднего уха снизятся до максимальных значений.

3. Если у вас есть артериальная гипертензия, контролируйте свое артериальное давление, обязательно регулярно проходите медицинские обследования, консультируйтесь с лечащим врачом и выполняйте все его рекомендации.

4. Питайтесь правильно. Сбалансируйте правильный рацион питания, ограничивайте употребление продуктов — источников холестерина (мясо, масло, яйца, молочные продукты), обогатите свое ежедневное меню овощами, фруктами, нежирными продуктами.

5. Откажитесь от алкоголя. Снизьте потребление алкоголя до минимума или откажитесь от него совсем. Не ждите развития серьезных заболеваний, связанных со злоупотреблением алкоголя: избавьтесь от вредной привычки прямо сейчас!

6. Если у вас есть сахарный диабет, контролируйте свое заболевание. Регулярно проходите медицинские обследования, следите за уровнем сахара в крови.

7. Защищайте органы слуха от акустических травм. Избегайте ситуаций, в которых ваши органы слуха могут подвергнуться воздействию шума интенсивностью выше 90ДБ. Если же вы все же оказались в такой ситуации, примите меры по защите слуха.

8. Контролируйте свой вес. Избавьтесь от избыточного веса, но обязательно сделайте это правильно. Перестройте свой рацион питания таким образом, чтобы проблем с избыточным весом у вас больше не возникало.

9. Минимизируйте стресс и его воздействие на ваш организм. Научитесь контролировать стресс и его последствия. Вовремя отдыхайте, высыпайтесь, относитесь к проблемам и неприятностям максимально философски. Пусть вашим приоритетом всегда будет ваше здоровье, а не приходящие проблемы и волнения.

Своевременный и целенаправленный медицинский контроль позволит вам наблюдать за собственным состоянием и изменениями в функционировании органов слуха. Если же будут выявлены какие — либо нарушения, лечение на ранних стадиях даст намного более впечатляющие результаты, чем, если бы вы «упустили» заболевание и позволили бы ему бесконтрольно развиваться. Берегите свое здоровье!