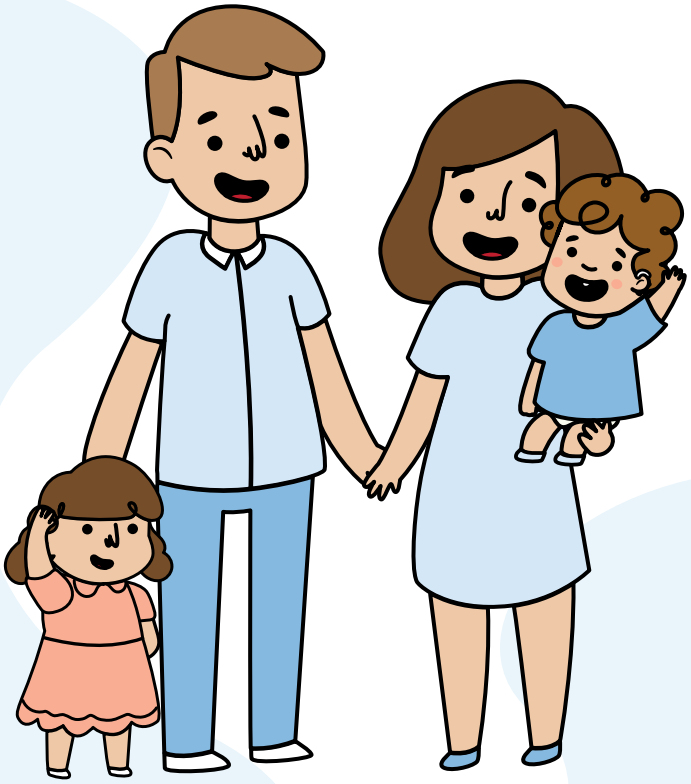
Всемирная организация здравоохранения

БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОМОЩИ ПРИ БОЛЕЗНЯХ УХА И СЛУХА





Всемирная организация здравоохранения

БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОМОЩИ ПРИ БОЛЕЗНЯХ УХА И СЛУХА

Basic ear and hearing care resource

ISBN 978-92-4-000227-2 (Версия онлайн)
ISBN 978-92-4-000228-9 (Версия для печати)

© Всемирная организация здравоохранения 2020

Некоторые права защищены. Настоящая публикация распространяется на условиях лицензии Creative Commons 3.0 IGO «С указанием авторства – Некоммерческая – Распространение на тех же условиях» (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; htttp://creativecommons.org/licenses/by-nc-a/3.0/igo).

Лицензией допускается копирование, распространение и адаптация публикации в некоммерческих целях с указанием библиографической ссылки согласно нижеприведенному образцу. Никакое использование публикации не означает одобрения ВОЗ какой-либо организации, товара или услуги. Использование логотипа ВОЗ не допускается. Распространение адаптированных вариантов публикации допускается на условиях указанной или эквивалентной лицензии Creative Commons. При переводе публикации на другие языки приводится библиографическая ссылка согласно нижеприведенному образцу и следующая оговорка: «Настоящий перевод не был выполнен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ не несет ответственности за его содержание и точность. Аутентичным подлинным текстом является оригинальное издание на английском языке».

Урегулирование споров, связанных с условиями лицензии, производится в соответствии с согласительным регламентом Всемирной организации интеллектуальной собственности.

Образец библиографической ссылки: Базовая информация о помощи при болезнях уха и слуха [Basic ear and hearing care resource]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Данные каталогизации перед публикацией (CIP). Данные CIP доступны по ссылке: http://apps.who.int/iris/.

Приобретение, авторские права и лицензирование. По вопросам приобретения публикаций ВОЗ см. http://apps.who.int/bookorders. По вопросам оформления заявок на коммерческое использование и направления запросов, касающихся права пользования и лицензирования, см. http://www.who.int/about/licensing/.

Материалы третьих сторон. Пользователь, желающий использовать в своих целях содержащиеся в настоящей публикации материалы, принадлежащие третьим сторонам, например таблицы, рисунки или изображения, должен установить, требуется ли для этого разрешение обладателя авторского права, и при необходимости получить такое разрешение. Ответственность за нарушение прав на содержащиеся в публикации материалы третьих сторон несет пользователь.

Оговорки общего характера. Используемые в настоящей публикации обозначения и приводимые в ней материалы не означают выражения мнения ВОЗ относительно правового статуса любой страны, территории, города или района или их органов власти или относительно делимитации границ. Штрихпунктирные линии на картах обозначают приблизительные границы, которые могут быть не полностью согласованы.

Упоминание определенных компаний или продукции определенных производителей не означает, что они одобрены или рекомендованы ВОЗ в отличие от аналогичных компаний или продукции, не названных в тексте. Названия патентованных изделий, исключая ошибки и пропуски в тексте, выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗ приняты все разумные меры для проверки точности информации, содержащейся в настоящей публикации. Однако данные материалы публикуются без каких-либо прямых или косвенных гарантий. Ответственность за интерпретацию и использование материалов несет пользователь. ВОЗ не несет никакой ответственности за ущерб, связанный с использованием материалов.

Перевод на русский язык выполнен переводчиком Владимиром Изотовым, Киев, Украина. ВОЗ не несет ответственности за его содержание и точность. В случае любого несоответствия между английской и русской версией, оригинальная версия на английском языке должна приниматься в качестве обязательной и подлинной.

Отпечатано в Швейцарии.

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение признательности

I. ВВЕДЕНИЕ

- Исходные данные
- Цель данного пособия
- Как использовать данное пособие

II. ПОТЕРЯ СЛУХА И ГЛУХОТА

- Что такое слух и потеря слуха/глухота
- Типы потери слуха
- Причины и признаки потери слуха/глухоты у детей
- Причины и признаки потери слуха/глухоты у взрослых
- Проверка слуха

III. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С БОЛЕЗНЯМИ УШЕЙ И ПОТЕРЕЙ СЛУХА

- Что делать при выделениях из ушей
- Оказание поддержки людям с потерей слуха
- Как члены семьи/опекуны/учителя могут общаться с людьми с потерей слуха
- Слуховые аппараты и кохлеарные импланты
- Что МОЖНО и что НЕЛЬЗЯ делать

Выражение признательности

Настоящий документ является результатом консультативного процесса, проводившегося под руководством Всемирной организации здравоохранения при участии следующих сотрудников Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): Shelly Chadha, Alarcos Cieza, Cherian Varughese, Maryam Mallik, Ricardo Martinez, Patanjali Dev Nayar, Karen Reyes, Emma Tebbutt, Florante Trinidad, Hala Sakr и Juan Carlos Silva.

Концептуальная основа и общий план пособия «Базовая информация о помощи при болезнях уха и слуха» были разработаны в консультации с группой экспертов в рамках серии консультаций, организованных Всемирной организацией здравоохранения. Первоначальный вариант документа был подготовлен следующими специалистами: Mahmood Bhutta, Priyadarshni Carling and Sally Harvest. Arun Agarwal, Mazin Al Khabouri, Ned Carter, Michael Chowen, Jackie Clark, Harvey Coates, Carolina Der, Victor De Andrade, Uta Frцschl, Suneela Garg, Sally Harvest, Linda Hood, Isaac Macharia, Norberto Martinez, Amarilis Melendez, Christopher O'callaghan, Christopher Prescott, Hubert Ramos, Leela Agnes Sambantham, Diego Santana Hernandez, Andrew Smith, Paige Stringer, George Tavartkiladze, Sian Tesni, Yufeng Wang и Bu Xingkuan провели обзор документа и предоставили некоторые материалы.

Процедуры, описанные в брошюре были опробованы на местах в Индии и Уганде при поддержке со стороны странового отделения организации CBM Индия в г. Бангалор; больницы Св. Джона в г. Бангалор, и ее общинного центра Мугалур, Индия; факультета общественного здравоохранения Христианского медицинского колледжа и больницы в г. Веллор, Индия; James O'Donovan и членов «Деревенской группы здоровья» организации Omni Med, Уганда.

Финансовую поддержку при подготовке данного документа оказали организация CBM и Совет по защите слуха.

ВВЕДЕНИЕ

Исходные данные

По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается более 460 миллионов человек с инвалидизирующей потерей слуха. Почти 90% из них живут в странах с низким и средним уровнем дохода. Гораздо больше людей имеют легкую потерю слуха и страдают заболеваниями уха. Эти проблемы зачастую могут вызывать затруднения в течение всей жизни, а иногда и угрожать жизни. Без соответствующих вмешательств глухим или слабослышащим людям трудно общаться с другими людьми. Они также испытывают трудности в учебе и на рабочем месте, и часто чувствуют себя исключенными из социальной и семейной жизни.

Во многих местах отсутствуют необходимые службы и не хватает обученных работников для профилактики и лечения ушных болезней и оказания помощи людям с потерей слуха. Сами люди не слишком хорошо осознают важность слуха. В обществе существует множество мифов и заблуждений о заболеваниях уха и потере слуха.

В настоящем пособии основное внимание уделяется вовлечению общин и повышению осведомленности; в нем содержится полезная информация о профилактике и методах решения проблем, связанных с болезнями ушей и потерей слуха.

Цель данного пособия

Данное пособие об основных видах помощи при болезнях уха и потере слуха станет источником информации для общинных медико-санитарных работников, а также для других заинтересованных членов сообщества. Этот ресурс может помочь населению получить представление о распространенных ушных заболеваниях и потере слуха. Члены сообщества могут обмениваться информацией с семьями/людьми, у которых может быть потеря слуха. Этот ресурс позволит людям узнать о последствиях нелеченных болезней уха и потери слуха. Эта информация поможет членам сообщества заблаговременно заподозрить наличие распространенных проблем со слухом и ушных болезней и принять необходимые меры. Кроме того, из этого пособия они могут узнать о возможных вариантах диагностики и лечения этих заболеваний. В данном пособии основное внимание уделяется средствам профилактики и распознавания распространенных заболеваний уха и нарушений слуха. Здесь также отмечается, что при наличии понимания и необходимой поддержки люди с потерей слуха могут играть продуктивную роль в домохозяйстве, школе или на рабочем месте.

Целевые группы для данного пособия:

- Общинные медико-санитарные работники, не получившие официального образования, которые вовлечены в работу по оказанию услуг по уходу и предоставлению информации детям, людям старшего возраста и лицам, работающих на шумном производстве.
- Работники программ РБО (реабилитации на базе общин);
- Родители, учителя или другие члены общин, которые хотят узнать о методах оказания помощи при болезнях уха и потере слуха.

Как использовать данное пособие

Настоящее пособие

- Можно прочитать как информационный буклет, чтобы приобрести знания; можно использовать в качестве учебного материала на занятиях, организованных специалистами, например, врачом, аудиологом или медицинским работником, прошедшим подготовку по оказании первичной медико-санитарной помощи при болезнях уха и слуха.

Инструкции для читателей пособия:

- Прочитайте этот буклет и убедитесь, что вы поняли содержание каждого раздела.
- Если необходимо, попросите медсестру или врача помочь вам понять содержание разделов.
- Обратитесь к врачу или медсестре за советом о том, как отработать практические навыки, описанные в этом пособии.
- Поделитесь полученной информацией с другими членами вашей общины, например, расскажите, когда можно подозревать потерю слуха у кого-нибудь; как ухаживать за ушами; как обслуживать слуховой аппарат; как правильно закапывать ушные капли, и т.п.
- Если необходимо получить дополнительную информацию, прочитайте пособие для медицинских работников «Оказание первичной медико-санитарной помощи при болезнях уха и слуха».

Инструкции для тренеров:

При использовании этого пособия для обучения других людей методам оказания помощи при болезнях уха и слуха:

- Внимательно изучите все разделы данного пособия

- Объясните содержание каждого раздела участникам тренинга.
- Используйте методические рекомендации, чтобы побудить участников к обсуждению.
- Показывайте участникам наглядные пособия, чтобы лучше объяснить учебные темы.
- Продемонстрируйте практические приемы и предложите участникам отработать их под вашим наблюдением.

Это пособие входит в набор учебных материалов из двух частей на тему оказания медико-санитарной помощи при болезнях уха и слуха:

Базовая информация о помощи при болезнях уха и слуха.

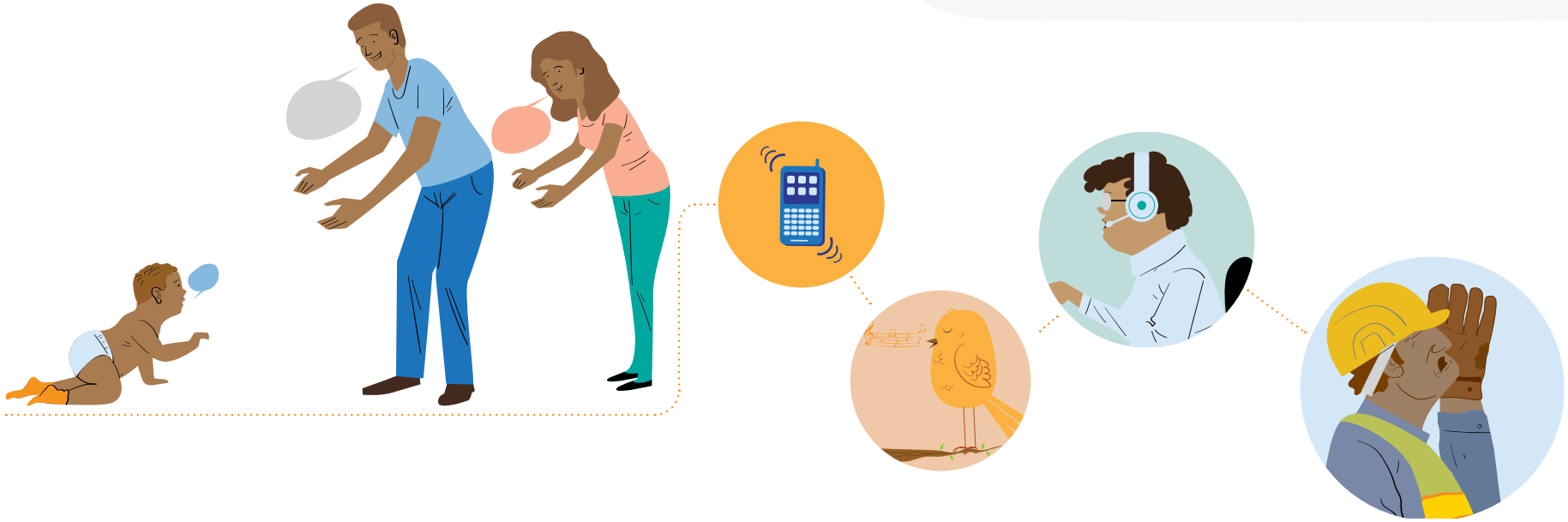
Оказание первичной медико-санитарной помощи при болезнях уха и слуха - Пособие для медицинских работников.

ПОТЕРЯ СЛУХА И ГЛУХОТА

С момента рождения наш слух помогает нам понять окружающий мир. Благодаря слуху мы можем общаться членами семьи, слушать, говорить и сообщать о наших потребностях. С возрастом наш слух помогает нам учиться, работать, общаться, чувствовать потенциальную опасность и слышать важные звуки, такие как автомобильный гудок, лай собак, голос человека, который обращается к вам по имени, или музыку. Способность эффективно общаться позволяет нам вносить свой вклад в общественную жизнь и быть ее частью.

Что такое потеря слуха (ПС) и глухота?

При потере слуха человек не может слышать так же хорошо, как человек с нормальным слухом. Потеря слуха может быть как легкой, так и глубокой. Может быть затронуто одно или оба уха. Почти каждый шестнадцатый человек в мире страдает тугоухостью, которая влияет на их повседневную жизнь.



Степени потери слуха

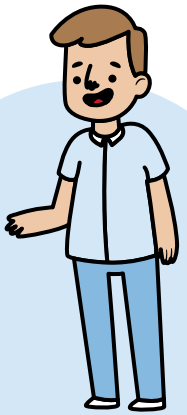
Аудиограмма

Громкость

Тихий звук

Громкий звук

0 – 20	**Слух в норме** **< 20 dbHL**	**Нет проблем со слухом.**
20 – 35	**Слабая потеря слуха** **20 < 35 dbHL**	**Трудности с восприятием речи в шумных местах.**
35 – 50	**Умеренная потеря слуха** **35 < 50 dbHL**	**Трудности с пониманием разговорной речи, особенно в шумных местах.**
50 – 65	**Средне-тяжелая потеря слуха** **50 < 65 dbHL**	**Трудности с поддержанием разговора, особенно в шумных местах. Как правило, воспринимает громкую речь без особых трудностей.**
65 – 80	**Тяжелая потеря слуха** **65 < 80 dbHL**	**Почти не слышит разговорную речь, может испытывать затруднения с восприятием громкой речи. Испытывает большие трудности в шумных местах; трудно поддерживать разговор.**
80 – 95	**Глубокая потеря слуха** **80 < 95 dbHL**	**Большие сложности с восприятием даже громкой речи.**
95 –	**Полная потеря слуха/глухота** **95 dbHL и больше**	**Не разбирает речь и большинство окружающих звуков.**



Совет:

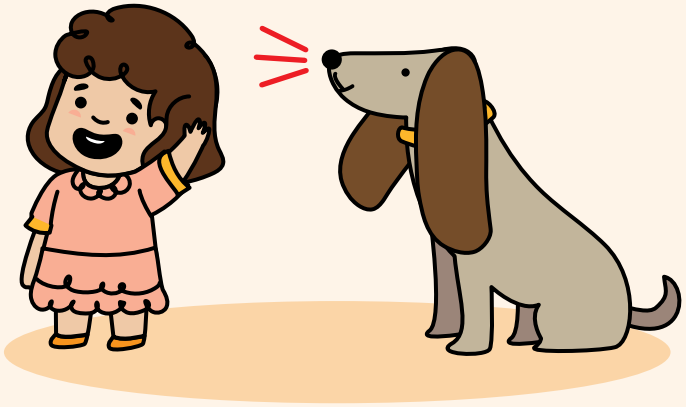
Спросите участников, испытывали ли они сами нарушения слуха или встречали ли людей с потерей слуха. Попросите их поделиться собственным опытом.

Человека с тяжелой или глубокой потерей слуха в обоих ушах часто называют глухим.
Человека с менее тяжелыми нарушениями слуха называют тугоухим.

Каковы последствия потери слуха?

Сухайла родилась глухой и страдает тяжелой двусторонней потерей слуха. Поскольку проверку слуха она не проходила, ее родители и близкие не знают о ее проблеме со слухом. Как проверка слуха может повлиять на ее жизнь?

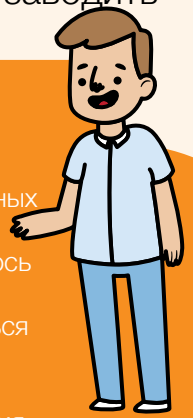
Младенцы и дети должны уметь слышать звуки речи, чтобы развивать навыки слушания и разговорной речи. Все мы учимся говорить, основываясь на том, что мы слышим вокруг нас. Когда ребенок рождается глухим и не получает необходимой помощи, у него не развивается речь и языковые навыки (в том числе навыки языка жестов). Ребенок будет отставать от других детей с хорошим слухом. Без ранней диагностики и правильной реабилитации Сухайле будет трудно учиться в школе, овладевать знаниями, заводить друзей, а позже и устроиться на работу.



Совет:

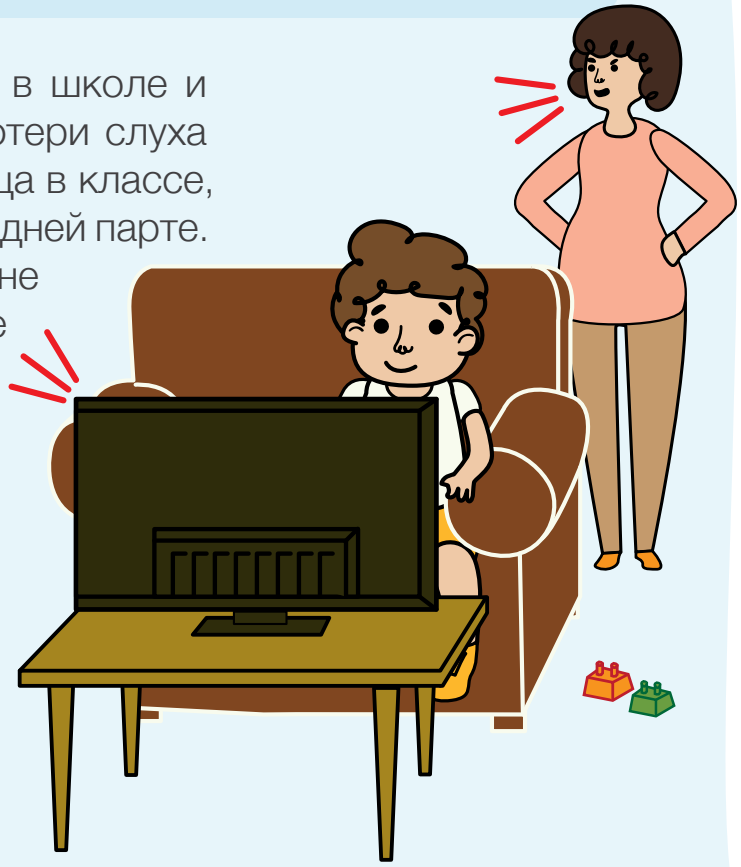
Представьте сценарии участникам. Спросите их о возможных последствиях развития этих сценариев. Спросите их, приходилось ли им встречать глухих или слабослышащих людей или общаться с ними.

После обсуждения каждого сценария можно объяснить их последствия с помощью предложенного текста.



Патрику 6 лет, он учится во втором классе. Из-за неоднократных ушных инфекций у Патрика развилась умеренная потеря слуха в обоих ушах. Он может слышать, но часто пропускает слоги и слова. Как это может повлиять на его повседневную жизнь, дома, в школе и в обществе?

Дети нуждаются в хорошем общении, чтобы хорошо учиться в школе и в полной мере понимать, что происходит вокруг них. Из-за потери слуха Патрик часто не до конца понимает, что говорит его учительница в классе, особенно, когда она не смотрит на него или когда он сидит на задней парте. Иногда он не понимает, какие вопросы она задает, и поэтому не любит поднимать руку, чтобы ответить на них. В результате учительница считает, что Патрик не интересуется уроками и что он “трудный” ребенок



Даже дома Патрику трудно понимать, что ему говорят, и он часто увеличивает громкость телевизора. Его мама тоже думает, что Патрик «трудный» ребенок, потому что он часто не отвечает, когда она к нему обращается. Если нарушения слуха у Патрика не лечить, у него может ухудшиться успеваемость в школе.

Малика – 70-летняя бабушка, которая живет со своей семьей. Она плохо слышит, и ей трудно понимать, что ей говорят дети, особенно если все они говорят одновременно, или если играет музыка. Как это может повлиять на ее жизнь?

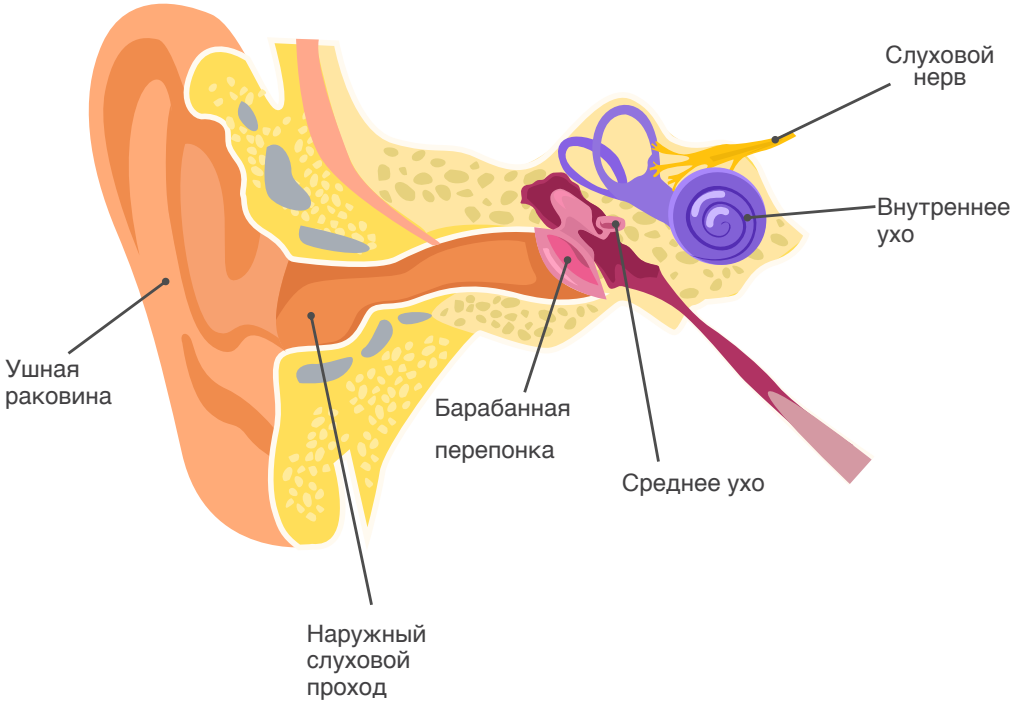
Из-за того, что Малика не понимает, что говорят другие люди, она избегает семейных мероприятий и обычно сидит в своей комнате, пока другие «веселятся». Ей стало трудно смотреть телевизор вместе с семьей, потому что она слишком сильно увеличивает громкость, а другие на это жалуются. Иногда младшие дети смеются, когда она не понимает вопрос и отвечает невпопад. Из-за этого она обижается и чувствует себя одинокой. Так же, как и Малика, многие люди старшего возраста с нарушениями слуха оказываются в социальной изоляции. При отсутствии необходимой поддержки и лечения потеря слуха может повлиять на их психическое здоровье, вызывая чувство одиночества, тревоги и депрессии.

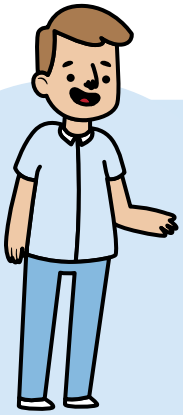


Как устроен слух?

Оба наших уха работают вместе, помогая различать различные звуки, в том числе громкие или тихие, и определять направление источника звука. Вместе наши уши помогают нам распознавать речь других людей в различных условиях. Звук поступает и проходит через три части нашего уха, прежде чем сигнал попадает в мозг, где он обрабатывается. Затем мы можем определить звуки и понять слова.

Ухо начинает функционировать еще до нашего рождения, а язык быстро развивается в первые годы жизни. У большинства детей с нормальным слухом (и уровнем восприятия) можно наблюдать следующие этапы развития.





Совет:

На рисунке выше показано устройство уха. Попросите участников назвать части своих ушей, после чего можно показать им этот рисунок при обсуждении заболеваний ушей и потери слуха.

Этапы языкового развития ребенка

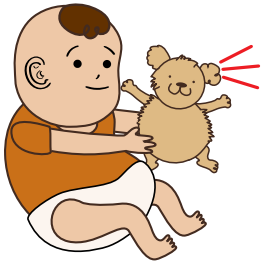
С рождения до 3 месяцев



Реагирует на очень громкие звуки.
Моргает, услышав хлопок.
Просыпается из-за неожиданного звука.

Затихает или улыбается при звуках голоса матери.

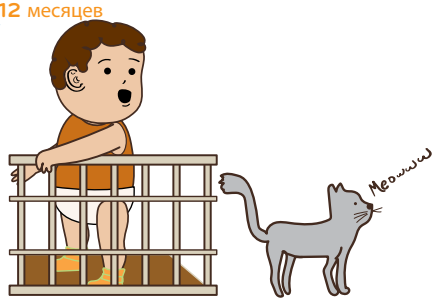
3-6 месяцев



Следит глазами за источником звука.
Реагирует на изменения в тоне голоса матери.
Замечает игрушки, издающие звуки.

Обращает внимание на музыку. Гулит и лепечет при ее звуках.

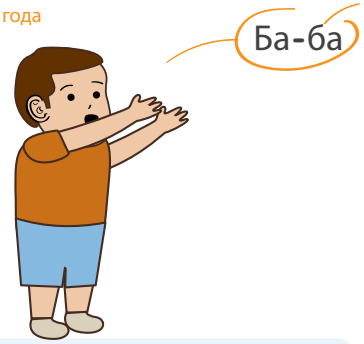
6-12 месяцев



Поворачивается и смотрит в направлении звуков.
Оборачивается, когда кто-нибудь зовет его/ее по имени.
Понимает слова: названия некоторых предметов и людей (напр., вода, папа).

Начинает реагировать на простые слова и фразы, напр., «Нет», «Иди сюда» и «Хочешь еще?».
Произносит цепочки лепетных сегментов.

1-2 года



Реагирует на звук своего имени.
Начинает произносить короткие слова: «Мама», «Баба», «Дада».
Пытается повторять слова, которые часто слышит.

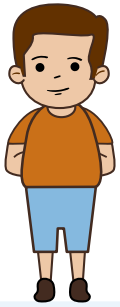
2 года



Выполняет просьбы, предполагающие 2 действия, вроде «Возьми ложку и положи на стол».

Быстро понимает новые слова. Умеет складывать фразы из 3 слов, пытаясь говорить.

3 года и старше



Отвечает, когда его зовут из другой комнаты.
Выполняет более сложные просьбы вроде «Надень пижаму, почисти зубки, а потом возьми книжку».

Большинство людей понимают, что говорит ребенок.

Потеря слуха: причины, подозрение и действия

В течение жизни на состояние слуха могут подействовать различные факторы:



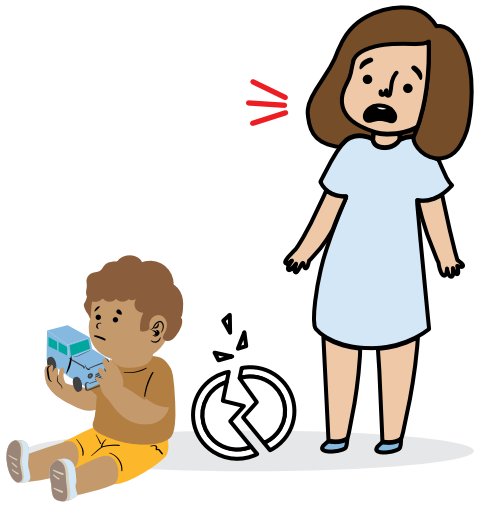
Совет:

Инициируйте дискуссию, попросив участников назвать основные (по их мнению) причины потери слуха у младенцев, детей и взрослых.

Младенцы и дети младшего возраста

Причины:

Проблемы во время беременности могут вызвать проблемы со слухом ребенка. Это может привести к тому, что ребенок родится с нарушением слуха или у него разовьется потеря слуха вскоре после рождения.



Основные причины потери слуха до, во время и после рождения:

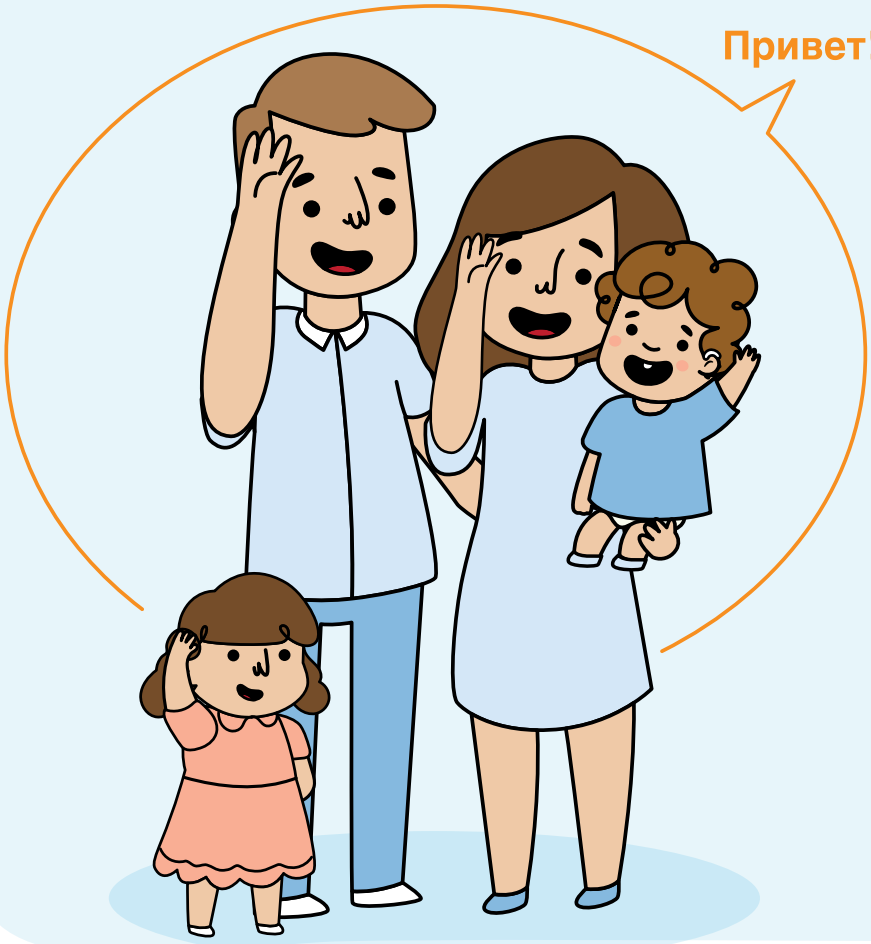
- Потеря слуха, унаследованная непосредственно или косвенно от родителей.
- Недоношенность и/или низкая масса тела при рождении.
- Сложные роды, во время которых ребенок мог пострадать от недостатка кислорода (гипоксии).
- Краснуха (немецкая корь), сифилис, цитомегаловирусная инфекция, токсоплазмоз у матери во время беременности могут привести к повреждению внутреннего уха новорожденного.
- Употребление некоторых лекарственных средств, которые могут вызвать повреждение слуха.
- Желтуха, особенно если ее не лечили.

Следует отметить, что у многих младенцев и детей потеря слуха не была обусловлена очевидными причинами. Поэтому так важно проводить скрининг слуха у всех младенцев вскоре после рождения.

Когда можно заподозрить потерю слуха у ребенка?

Если ребенок:

- подвергался каким-либо из вышеперечисленных факторов риска;
- не реагирует на звуки, особенно на голос матери;
- не пугается громких звуков, например, громкого хлопка рядом с ним...



История одной матери

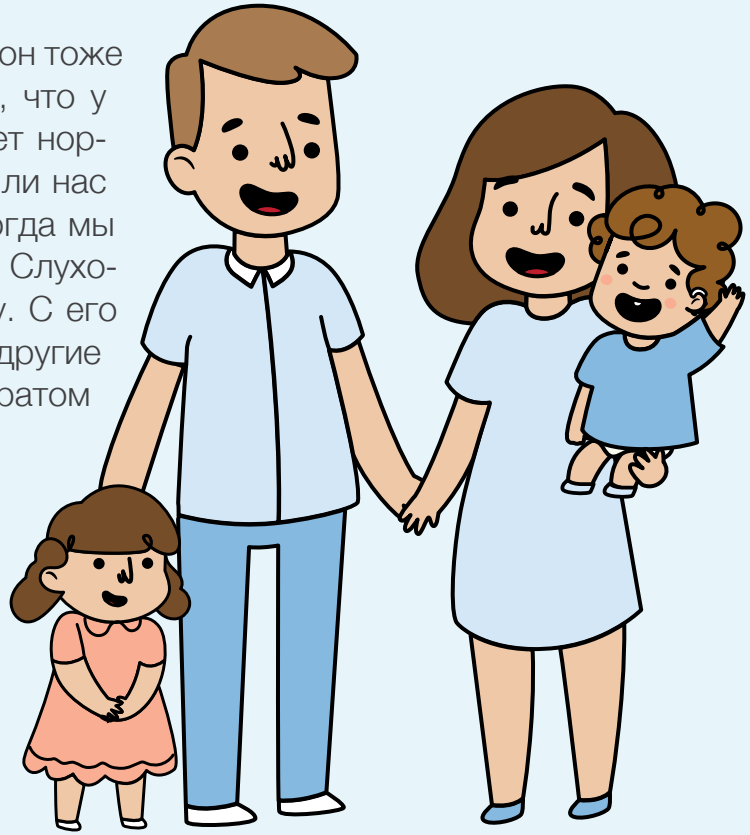
Три года назад Бог подарил нам нашу прекрасную дочку, Амину. Через несколько месяцев мы отвезли ее в клинику на обследование, и медсестра сказала, что она здорова. Дома мы заметили, что если мы звали ее по имени, когда стояли позади нее, то она не поворачивалась, чтобы посмотреть, кто ее зовет. Также она не реагировала на громкие звуки.

Мы снова отвезли ее в клинику, когда ей было 2 года, и объяснили, что Амина не реагирует, когда мы разговариваем и играем с ней. Медсестра проверила ее уши и сказала нам, что уши здоровы, но предложила протестировать Амину, чтобы убедиться, что она хорошо слышит. Она также объяснила, что чем раньше мы узнаем, есть ли у Амины потеря слуха, тем лучше. Мы поняли, что очень важно иметь возможность общаться с нашим ребенком. Мы отвезли Амину на проверку слуха, и нам сказали, что Амина глухая. Нам объяснили, что Амина, наша семья и друзья могут научиться использовать язык жестов, чтобы вовлечь в общение нашего ребенка. Нам также сказали, что когда мы хотим поговорить с Аминой, нужно становиться к ней лицом.

Поначалу это очень нас расстроило, но мы все изучили язык жестов, и Амина очень хорошо «разговаривала» с нами или говорила, что она хочет. Мы надеемся, что учителя также смогут выучить и использовать язык жестов, так как Амине нужно ходить в школу и получить образование.

Рождение глухого ребенка и изучение способов включения его в нашу повседневную жизнь показало нам окружающим, что глухие дети могут делать абсолютно всё, только не слышат.

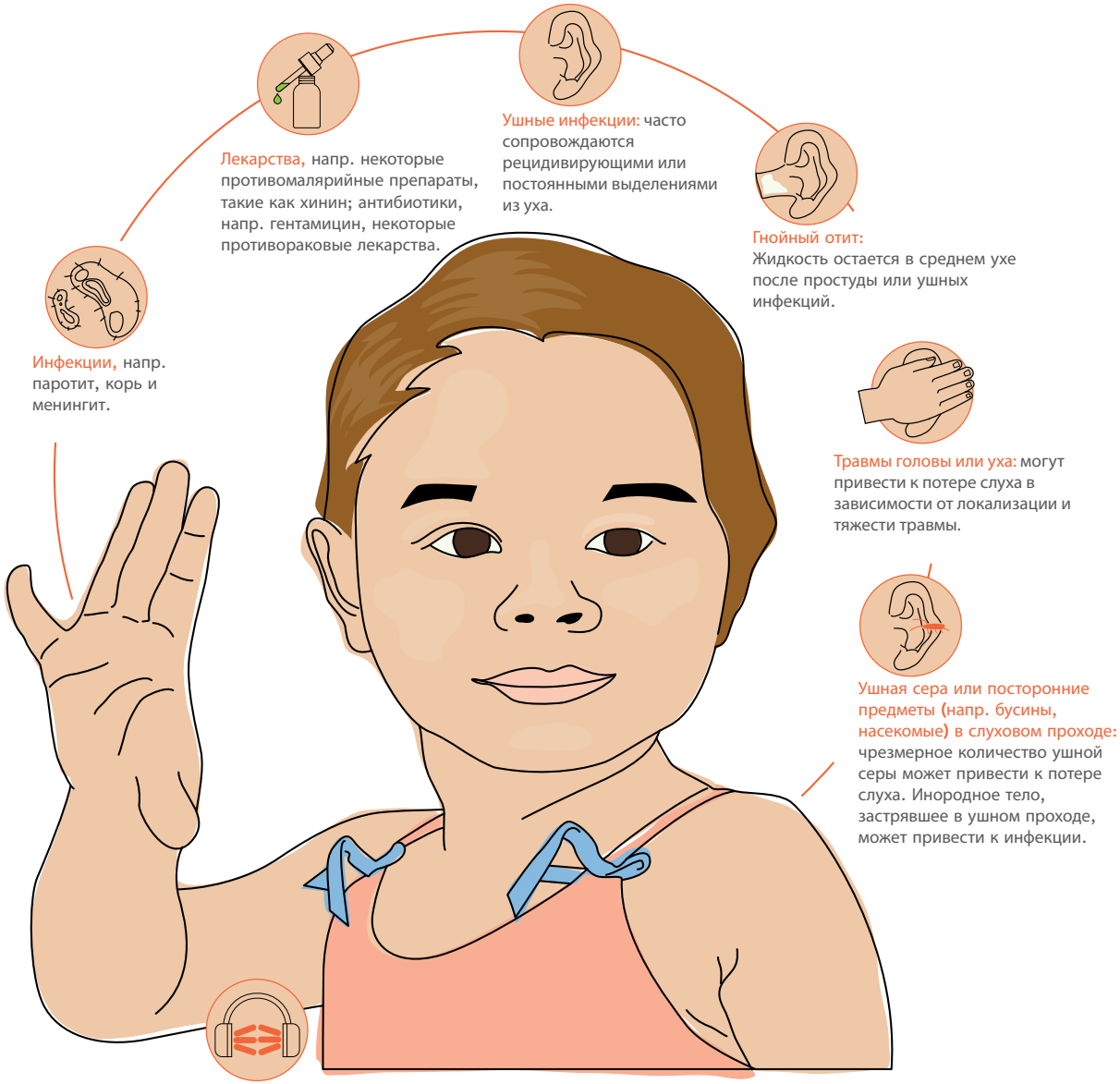
В прошлом году, когда у нас родился сын, мы беспокоились, что он тоже может быть глухим. В клинике проверили его слух, и сказали, что у него есть слух, и что с помощью слухового аппарата он сможет нормально слышать разговоры людей и другие звуки. Они направили нас в учреждение, где ему подобрали слуховой аппарат. Теперь, когда мы начали разговаривать с ним и петь ему, он был очень счастлив. Слуховой аппараты также ему понадобится, когда он пойдет в школу. С его помощью он сможет слышать учителей и учиться так же, как и другие дети. Мы покажем учителям, как обращаться со слуховым аппаратом и как менять батарейки в школе.



Наши друзья и окружающие очень поддерживают нас и теперь понимают, как важно регулярно проверять слух у новорожденных, младенцев, детей постарше и даже взрослых, чтобы выявить проблемы со слухом.

Дети

Причины потери слуха у детей могут быть следующими:



Лекарства, напр. некоторые противомалярийные препараты, такие как хинин; антибиотики, напр. гентамицин, некоторые противораковые лекарства.

Ушные инфекции: часто сопровождаются рецидивирующими или постоянными выделениями из уха.

Гнойный отит: Жидкость остается в среднем ухе после простуды или ушных инфекций.

Инфекции, напр. паротит, корь и менингит.

Травмы головы или уха: могут привести к потере слуха в зависимости от локализации и тяжести травмы.

Ушная сера или посторонние предметы (напр. бусины, насекомые) в слуховом проходе: чрезмерное количество ушной серы может привести к потере слуха. Инородное тело, застрявшее в ушном проходе, может привести к инфекции.

Громкие звуки, напр., прослушивание громкой музыки в наушниках или на дискотеках; громкие взрывы или фейерверки.

Когда можно заподозрить потерю слуха у ребенка?:

- Ребенок не говорит или у него отсутствуют признаки речевого и языкового развития на уровне, ожидаемом у детей его возраста (см. стр. 11).

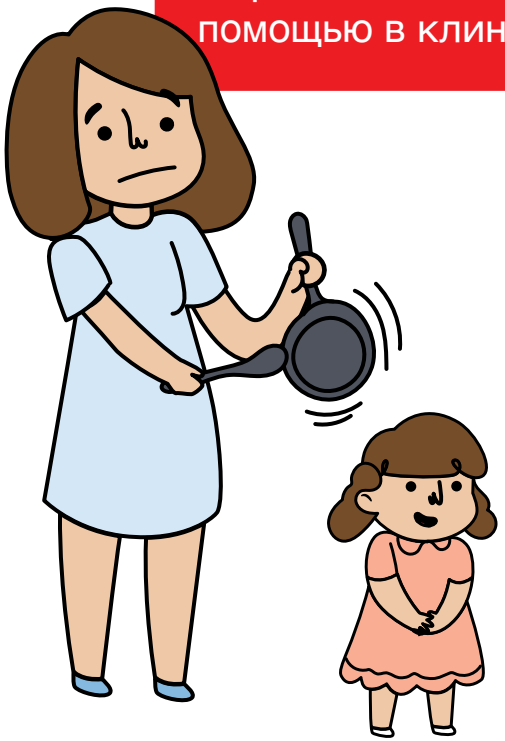
- Ребенок часто просит повторить то, что вы сказали.

- Ребенок увеличивает громкость телевизора или плохо слышит, что ему говорят по телефону.

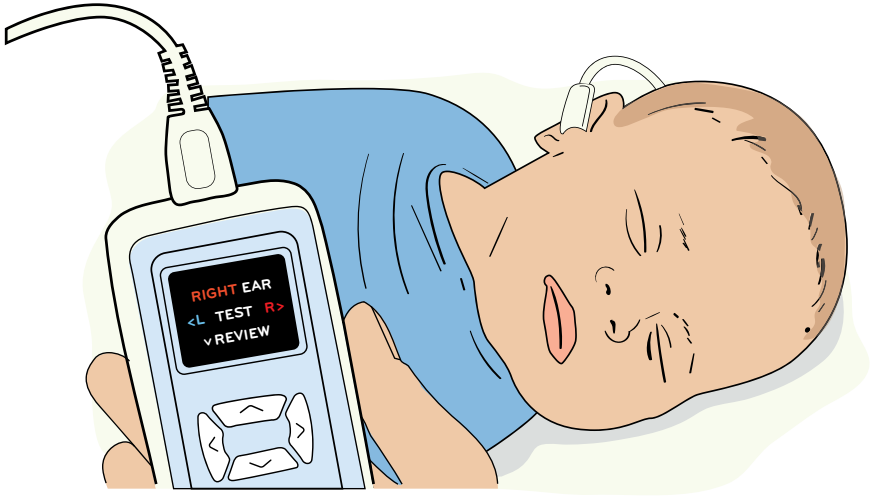
- Ребенок плохо учится в школе или имеет проблемы с поведением. Во многих случаях это может быть обусловлено потерей слуха, поскольку ребенок недостаточно хорошо слышит вопросы и не может правильно на них ответить (просто потому, что плохо слышит).

- У ребенка отмечались признаки ушной инфекции, например:
  - были выделения (гнойные) из уха или обоих ушей, которые также называют оторея;
  - были жалобы на боль, чувство заложенности или звон в ушах;
  - температура, сопровождаемая болью в ушах.

НЕ пытайтесь удалить ушную серу или посторонний предмет из уха в домашних условиях, т.к. при этом можно повредить ухо. Обратитесь за помощью в клинику.



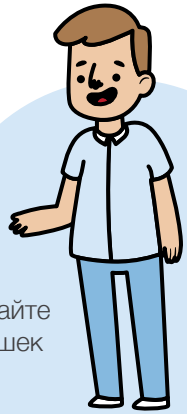
Что делать при подозрении на потерю слуха у ребенка?



Если вы подозреваете вероятную потерю слуха у младенца или ребенка, обязательно пройдите проверку слуха.

При помощи специального оборудования состояние слуха можно проверить даже в первый день жизни. У младенцев и детей в возрасте до пяти лет слух можно проверить с помощью следующих тестов:

- регистрация отоакустической эмиссии (ОАЭ тест);
- проверка стволомозговых слуховых вызванных потенциалов 22 (КСВП и АСВП).

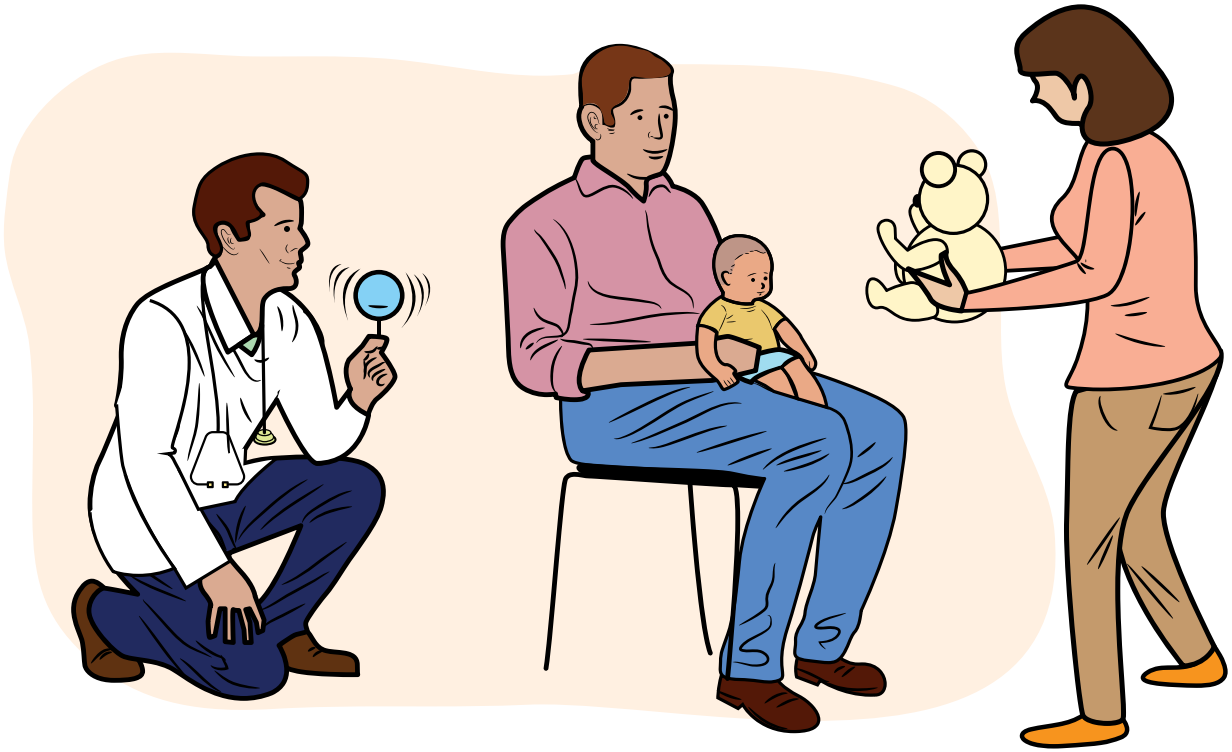


Совет:

Покажите, как пользоваться погремушкой; раздайте несколько погремушек участникам для тренировки.

Слух у детей старше пяти лет можно проверить с помощью аудиометрического обследования. Дополнительную информацию об этом обследовании можно найти на странице ...

Если такие проверки слуха у вас не проводятся, направьте родителей в медицинское учреждение, где можно будет проверить слух ребенка. Если вы не уверены, следует ли направлять ребенка на обследование, можно воспользоваться простой погремушкой, чтобы проверить реакцию ребенка. Вы также должны обсудить этот вопрос с местными органами здравоохранения и объяснить им необходимость обеспечения услуг по охране здоровья уха и слуха.



Проверьте слух с помощью погремушки

Можно проверить слух ребенка примерно с девяти месяцев с помощью простой погремушки. Погремушка: Вы можете использовать обычную погремушку или сделать ее самостоятельно, для чего насыпьте несколько крупиц соли, песка или сахара в пластиковый контейнер и покачайте его. Звук погремушки должен быть не громче шепота.

Если этот пластиковый контейнер с крупицами соли, песка или сахара покачать (НЕ трясти), вы получите хороший звук высокой частоты. Если у вас нет погремушки, попробуйте потереть пальцы за ухом ребенка. Ребенок должен отреагировать, повернув голову в направлении звука.

Рассказ учительницы



Меня стала очень сердить Сима. Она постоянно выглядела потерянной, и иногда не отвечала, когда я звала ее по имени. Она выглядела очень растерянной, когда я задавала ей простой вопрос, и не отвечала на вопросы, которые я задавала в классе.

Как раз тогда медицинская работница в нашей деревне организовала информационную встречу. Там она объяснила, что потеря слуха довольно распространенная проблема. Она рассказала о некоторых распространенных признаках потери слуха, например, о том, что слабослышащие люди часто переспрашивают или не могут разобрать, о чем им говорят. Она также рассказала нам о причинах, которые могут привести к потере слуха у детей и взрослых

И тогда я поняла, что проблемы Симы могут быть вызваны потерей слуха. На следующий день я спросила ее, все ли у нее в порядке с ушами и о некоторых распространенных причинах потери слуха. Сима сказала мне, что у неё были выделения из ушей, начиная с 5 лет.

Сима сказала мне, что в ее общине у многих детей бывают выделения из ушей. Когда у нее болят уши, мать закапывает их горячим маслом. Я поговорила с матерью Симы и попросила ее отвезти Симу к врачу в близлежащий медицинский центр. В этом центре Сима прошла несколько обследований. Ей и ее матери рассказали, как заботиться об ушах и что не надо закапывать в них масло.

Я посадила Симу на первый ряд в классе и проследила за тем, чтобы она четко слышала, что ей говорят.

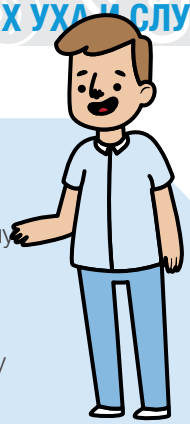
Вскоре оценки Симы улучшились, и она стала более активной. Через несколько месяцев Симе сделали операцию на ушах. После этого она стала лучше слышать. Хотя она больше не учится в моем классе, я ее иногда вижу. Ее учительница сказала мне, что Сима хорошо учится.

Я думаю, что ознакомительные занятия, подобные тем, которые тогда провела медицинская работница, очень важны для общины и особенно для учителей, поскольку помогают им больше узнать о распространенных проблемах, с которыми сталкиваются дети.



Что делать, если у ребенка диагностирована потеря слуха?





Совет:

Спросите участников, что они об этом знают. Почему важно обращать на это внимание и обеспечить раннее вмешательство? Какие есть возможности у ребенка с потерей слуха? Попросите их поделиться своим мнением и обсудить ответы, перечисленные ниже.

При выявлении потери слуха или проблем с ушами необходимо обсудить подходы к лечению и начать его как можно раньше. Своевременное оказание помощи позволит обеспечить следующее:

- У ребенка разовьются языковые навыки, он получит образование и сможет интегрироваться в общество.
- Заболевания ушей у ребенка будут диагностированы и вылечены, благодаря чему можно будет избежать потери слуха и других осложнений.

Виды вмешательств для детей с потерей слуха:

Слуховые аппараты или кохлеарные импланты по совету ЛОР-врача или аудиолога.

Реабилитация, включая сурдореабилитацию; речевую и языковую терапию, слухоречевую терапию, жестовое артикулирование и полную коммуникацию.

Консультирование и группы взаимной поддержки для детей, опекунов, семей.

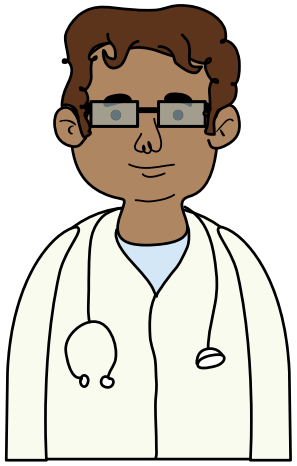
Изучение языка жестов, особенно при нежелании использовать слуховые аппараты, их отсутствии или бесполезности. Это поможет ребенку общаться и получить образование.

Семьи, опекуны, учителя помогают детям пройти курс реабилитации и использовать слуховые аппараты или кохлеарные импланты. При необходимости они изучают язык жестов.



Раннее вмешательство помогает детям добиваться лучших результатов. Например, младенцы, у которых потеря слуха была диагностирована через 3 месяца после рождения (если вмешательство началось к 6-месячному возрасту), могут освоить речевые и языковые навыки не хуже, чем их ровесники с нормальным слухом.

Что можно сделать при ушных болезнях?



При появлении у человека признаков, указывающих на наличие у него ушных болезней, его следует направить к врачу для обследования и постановки диагноза. Лечение зависит от характера заболевания и может включать в себя следующее:

- Прием лекарств внутрь или в форме ушных капель.
- Хирургическая операция на ухе.

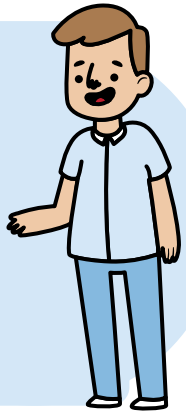
Раннее лечение ушной болезни на ранней стадии позволит предотвратить или обратить вспять вызванную ею потерю слуха. Вы можете помочь людям с выделениями из уха или ушными инфекциями, направив их к соответствующему специалисту.

Когда можно заподозрить болезнь уха:

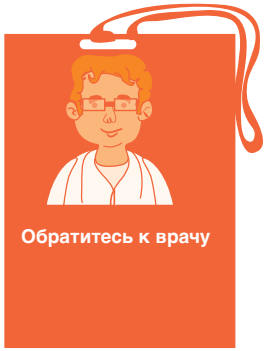
- Боль в ухе
- Выделения из уха
- Постоянное чувство распирания в ухе
- Звон в ушах.
- Сложности со слухом

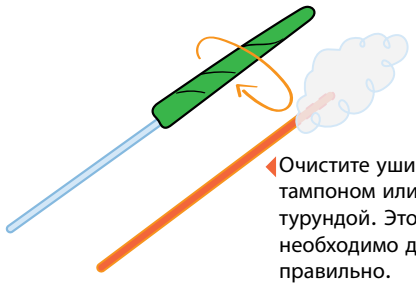
Совет:

Спросите участников, как заподозрить болезнь уха. Предложите обсудить перечисленные выше пункты.



Помощь при ушных выделениях:

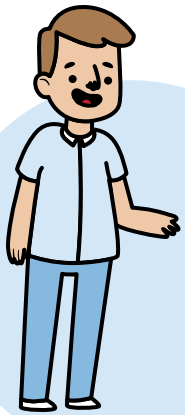




Очистите уши сухим тампоном или влажной турундой. Это необходимо делать правильно.



При назначении используйте ушные капли. Капли должны действовать эффективно.



Совет:

Спросите участников, испытывали ли они сами нарушения слуха или встречали ли людей с потерей слуха. Попросите их поделиться собственным опытом.

Сухой тампон

- Чистить уши можно только сухим тампоном при появлении выделений.
- Если ухо сухое, его нельзя чистить сухим тампоном.
- Сухой тампон – не то же самое, что «ватная палочка».
- «Ватные палочки» ни в коем случае нельзя вводить глубоко в ухо, поскольку они слишком длинные, а вата намотана на палочку слишком плотно.

Как изготовить сухой тампон

Материалы: тонкая деревянная палочка и вата.

1. Вымойте руки с мылом и высушите на воздухе.



2. Оторвите комочек ваты.

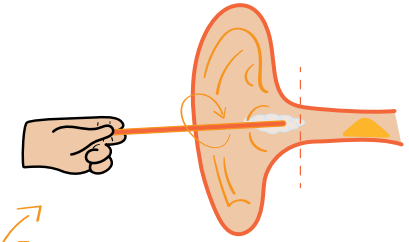
3. Аккуратно придайте ему овальную форму.

4. Поместите кончик палочки в центр ватного комочка.



5. Поворачивайте палочку вокруг оси одной рукой, плотно прижимая вату к палочке большим и указательным пальцами другой руки.

6. Половина комочка должна выступать над концом палочки и образовать пушистый, мягкий кончик.



7. Скрученный комочек ваты должен быть достаточно длинным, чтобы при вводе мягкого кончика тампона в слуховой проход до барабанной перепонки остальная часть тампона находилась снаружи. Это необходимо для того, чтобы вы могли извлечь ватный тампон из слухового прохода.

По окончании чистки уха вымойте руки.

Как изготовить и использовать турунду из ткани для чистки ушей

Материалы: кусочек хлопчатобумажной ткани (марли), впитывающей влагу, или кусочек мягкой, крепкой бумаги – НЕ рыхлой туалетной бумаги, которая может оторваться внутри уха.



3. Введите турунду в слуховой проход. Она впитает любые выделения или кровь в слуховом проходе.

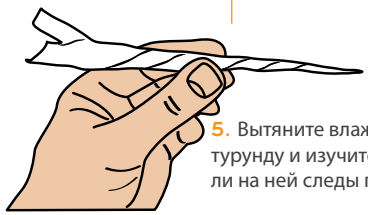
4. Оставьте на минуту.

2. Мягко оттяните ушную раковину от головы. Это поможет расширить вход в слуховой проход.



1. Сверните конусовидный жгутик из ткани или мягкой бумаги.



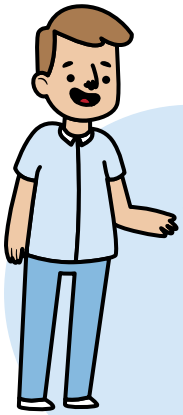


5. Вытяните влажную турунду и изучите ее. Есть ли на ней следы гноя?

6. Введите чистую турунду.

7. Повторите несколько раз, пока турунда не будет сухой.

Примечание: Рекомендуется использовать сухую турунду для чистки слухового прохода в клинике. Людей с выделениями из ушей можно научить использовать сухие турунды для чистки ушей на дому

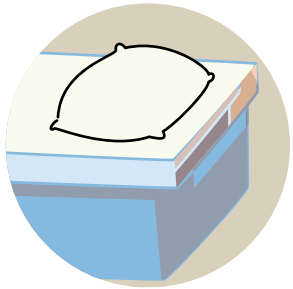


Совет:

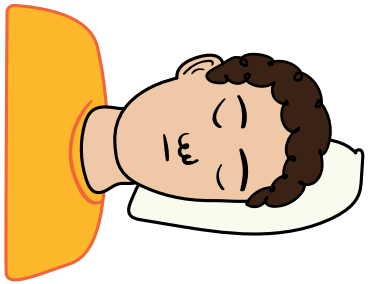
Предложите всем участникам отработать эти навыки под наблюдением специалиста.

Как правильно закапывать ухо. Пошаговая инструкция:

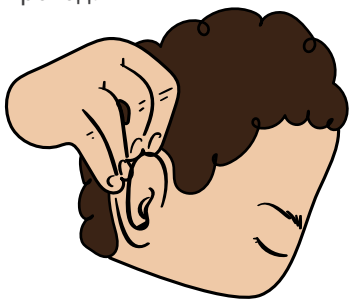
1. Очистите слуховой проход сухой турундой.



2. Попросите человека лечь на бок или наклонить голову, чтобы можно было закапывать ухо сверху.



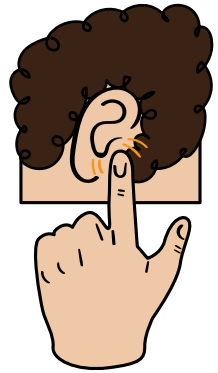
3. Мягко оттяните ушную раковину назад и вверх, чтобы расширить ушной проход.



4. Закапайте **2-3** капли в ушной проход.



5. Потяните мочку уха, чтобы капли достигли дна ушного прохода.



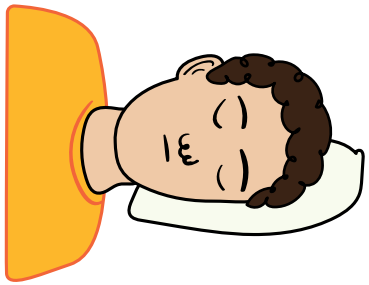
6. Закапайте еще **2-3** капли.



7. Несколько раз нажмите на козелок.



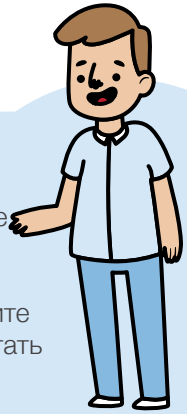
8. Пациент должен полежать на боку **5** минут.



Вытрите капли, вытекшие из уха, когда пациент сядет.

Совет:

Продемонстрируйте эти приемы (без использования капель) и предложите участникам отработать эти приемы под наблюдением.



Взрослые

Потеря слуха может произойти в любом возрасте. Ниже перечислены наиболее распространенные причины:

1. Громкие звуки:
   - Длительное воздействие шума при работе в шумных местах, например, на фабриках с громким оборудованием, в музыкальной индустрии, при стрельбе из ружья и других видов оружия.
   - Прослушивание громкой музыки в наушниках или на дискотеках.
   - Однократное воздействие очень громкого звука, напр., взрыва.

2. Лекарства, которые могут повредить слух: некоторые антибиотики, противомалярийные препараты, противораковые лекарства и инъекционные препараты для лечения лекарственно-устойчивого туберкулеза.

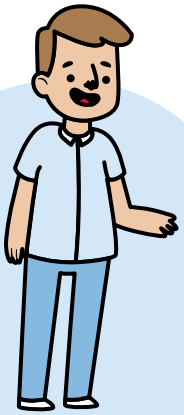
3. Травмы головы или ушей

4. Нелеченные или продолжительные ушные инфекции.

5. Возрастная потеря слуха.

6. Ушные болезни, сопровождающиеся рецидивирующими или постоянными выделениями из уха или болью.

Не прекращайте прием лекарств без консультации с врачом. При подозрении, что лекарство может повредить слух, обратитесь за советом к врачу. Если известно, что принимаемое лекарство влияет на слух, необходимо регулярно проверять слух.



Совет:
Спросите участников, подвергались ли они воздействию громких звуков, и если да, как они на них повлияли.

С возрастом наш слух может ухудшиться. Примерно каждый третий человек старше 65 лет страдает возрастной потерей слуха.

Как можно заподозрить потерю слуха у взрослого человека?



Человек с потерей слуха:

- Не отвечает, когда к нему обращаются, или отвечает невпопад.
- Говорит громче обычного (потому что ему кажется, что его голос звучит тихо).
- Испытывает затруднения при разговоре по телефону.
- Становится отстраненным, тихим и одиноким.
- Увеличивает громкость при просмотре телевизора или прослушивании музыки.
- Сообщает, что может слышать, но не разбирает, что ему говорят («Я слышу, что вы говорите, но не понимаю, о чем»), т.е., звуки для него звучат приглушенно, как будто другие люди бормочут.
- Говорит нечетко.
- Не очень хорошо слышит звуки высокой частоты (напр., дверной или телефонный звонок).
- Жалуется на звон в ушах (тиннитус).
- Переболел ушными заболеваниями с выделениями из ушей.



Что делать при подозрении на потерю слуха у взрослого человека?

Порекомендуйте такому человеку проверить слух. Это можно сделать следующим образом:

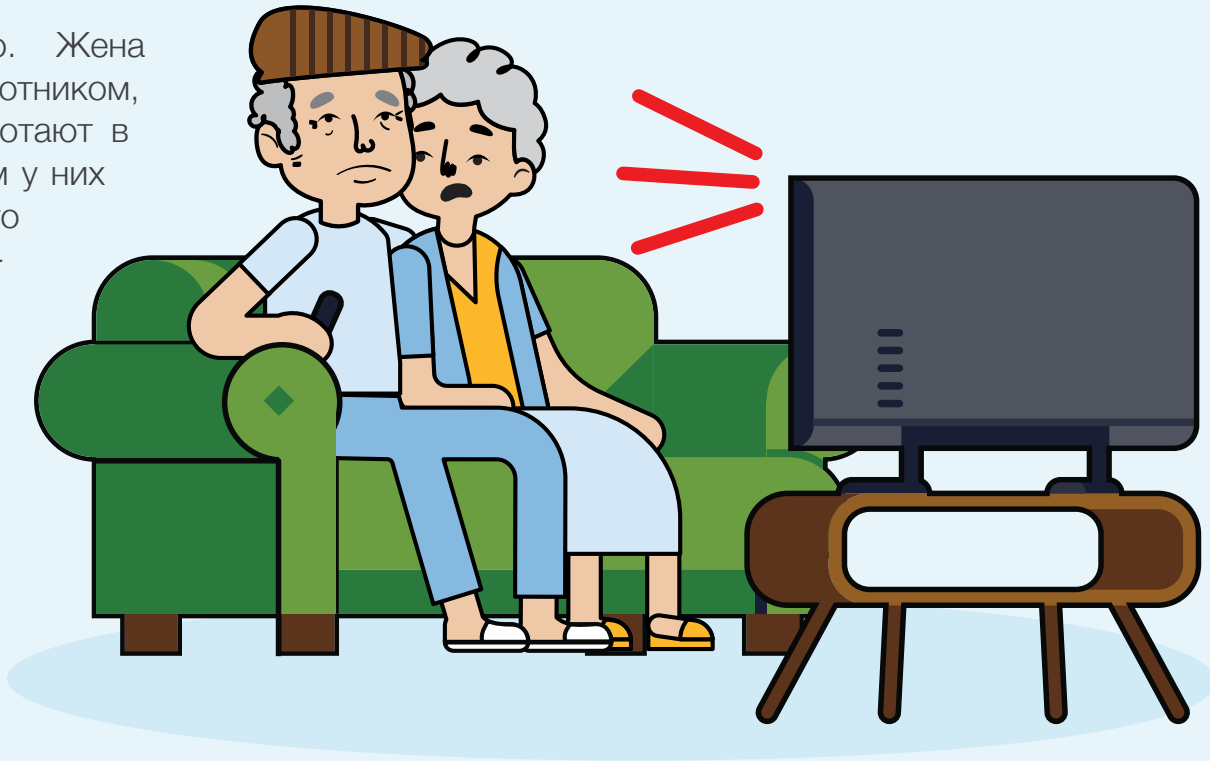
- Тональная аудиометрия: обычно такую проверку можно пройти в клинике или другом медицинском учреждении.
- При наличии смартфона можно воспользоваться приложением hearWHO app, чтобы пройти скрининг на потерю слуха. Если по результатам теста hearWHO человек набирает меньше 50 баллов, ему обязательно и без промедления следует пройти проверку слуха.

ВНИМАНИЕ! Если взрослый человек жалуется на внезапную потерю слуха на оба или одно уха, ему следует незамедлительно обратиться к врачу.

История Джона

Джон ушел на пенсию после 34 лет работы на очень шумной фабрике. Дома он часто увеличивал громкость телевизора. Иногда он не слышал, когда его жена спрашивала его, что он хочет на ужин.

Эти изменения происходили постепенно. Жена Джона поговорила с медицинским работником, который объяснил, что когда люди работают в шумной обстановке, а также с возрастом у них может ухудшиться слух. Джон не знал, что людям, работающим на шумных фабриках, необходимо носить средства защиты ушей, чтобы предотвратить потерю слуха. Жена Джона рассказала ему, что сказал медицинский работник, но он отрицал, что у него может быть потеря слуха. Джон сказал, что члены семьи не разговаривают с ним, а бормочут



Через несколько месяцев жена Джона, наконец, уговорила его обратиться к медицинскому работнику, который осмотрел его уши, и предложил ему пройти проверку слуха в ближайшей клинике.

После этой проверки аудиолог объяснил Джону, что у него потеря слуха средней тяжести. Затем он объяснил, что пожилые люди с потерей слуха могут слышать, как говорят другие люди, но часто не понимают, о чем говорят. Особенно если они находятся в шумной обстановке, им кажется, что люди бормочут, когда говорят. Жена Джона сказала, что ему больше не нравится ходить на семейные праздники, потому что он не слышит, что говорят люди. Джон объяснил, что он чувствует себя брошенным, и из-за этого очень одиноким.

Аудиолог сказал, что слуховой аппарат может помочь Джону слышать то, что говорят люди, но он должен регулярно посещать клинику после того, как получит слуховой аппарат, чтобы в полной мере воспользоваться его преимуществами.



Джон и его жена занимаются его слухом и обслуживают слуховой аппарат при поддержке аудиолога, а также их семьи и друзей. Их друзья научились говорить по очереди и немного медленнее и разборчивее, чтобы Джон мог участвовать в разговоре. Это принесло огромную пользу всем, но в основном Джону, так как он больше не избегает семьи, друзей и встреч с другими людьми.

Теперь, когда Джон и его семья понимают последствия потери слуха у пожилых людей, они рассказывают другим людям о важности проверки слуха.

Что делать при обнаружении потери слуха или болезней уха у взрослых?

- Важно определить причину потери слуха (напр., шум, лекарства, болезни уха) и принять меры.

- Взрослым с потерей слуха могут помочь различные устройства, напр., слуховой аппарат или кохлеарные импланты.

- Взрослым также может помочь сурдореабилитация и поддержка, чтобы они могли использовать свой слух в полной мере.

Взрослым, так же, как и детям, важно выявить потерю слуха как можно раньше и принять меры для восстановления слуха и использовать слуховые устройства без промедления.

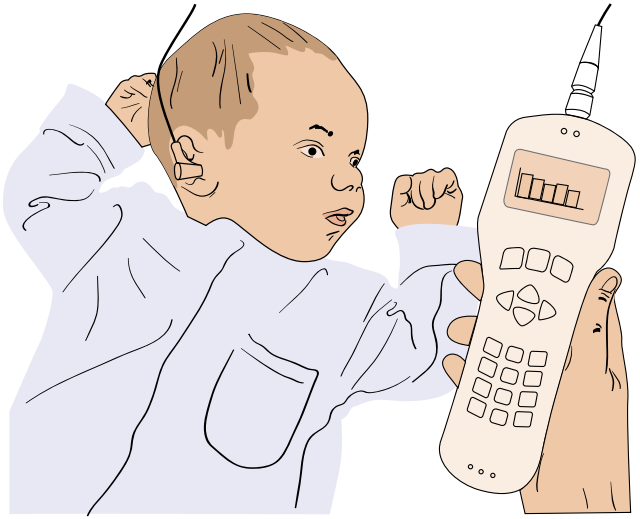


Как проверить слух?

Слух можно проверить в любом возрасте. В зависимости от возраста человека проводятся различные тесты для определения типа и степени тяжести потери слуха, например:



1. Регистрация отоакустической эмиссии (ОАЭ) или аппаратная проверка акустических стволомозговых вызванных потенциалов (АСВП) могут проводиться у младенцев и детей в возрасте до пяти лет. Эти тесты часто проводят с помощью портативного аппарата, пока ребенок спит. Тест проводится быстро и легко. Если ребенок дважды не пройдет эту проверку, его направляют на…



2. Исследование коротколатентных стволомозговых слуховых вызванных потенциалов (КСВП): этот тест обычно проводится в специализированных центрах после седации ребенка.

Тесты ОАЭ или АСВП могут быть проведены в медицинском учреждении, находящемся недалеко от вас. Узнайте у врача или медработника о том, где можно пройти такие тесты в вашем районе. Желательно проверять слух каждого ребенка вскоре после рождения, чтобы выявить проблемы со слухом на раннем этапе.

Как проверить слух?

Дети старше пяти лет и взрослые:

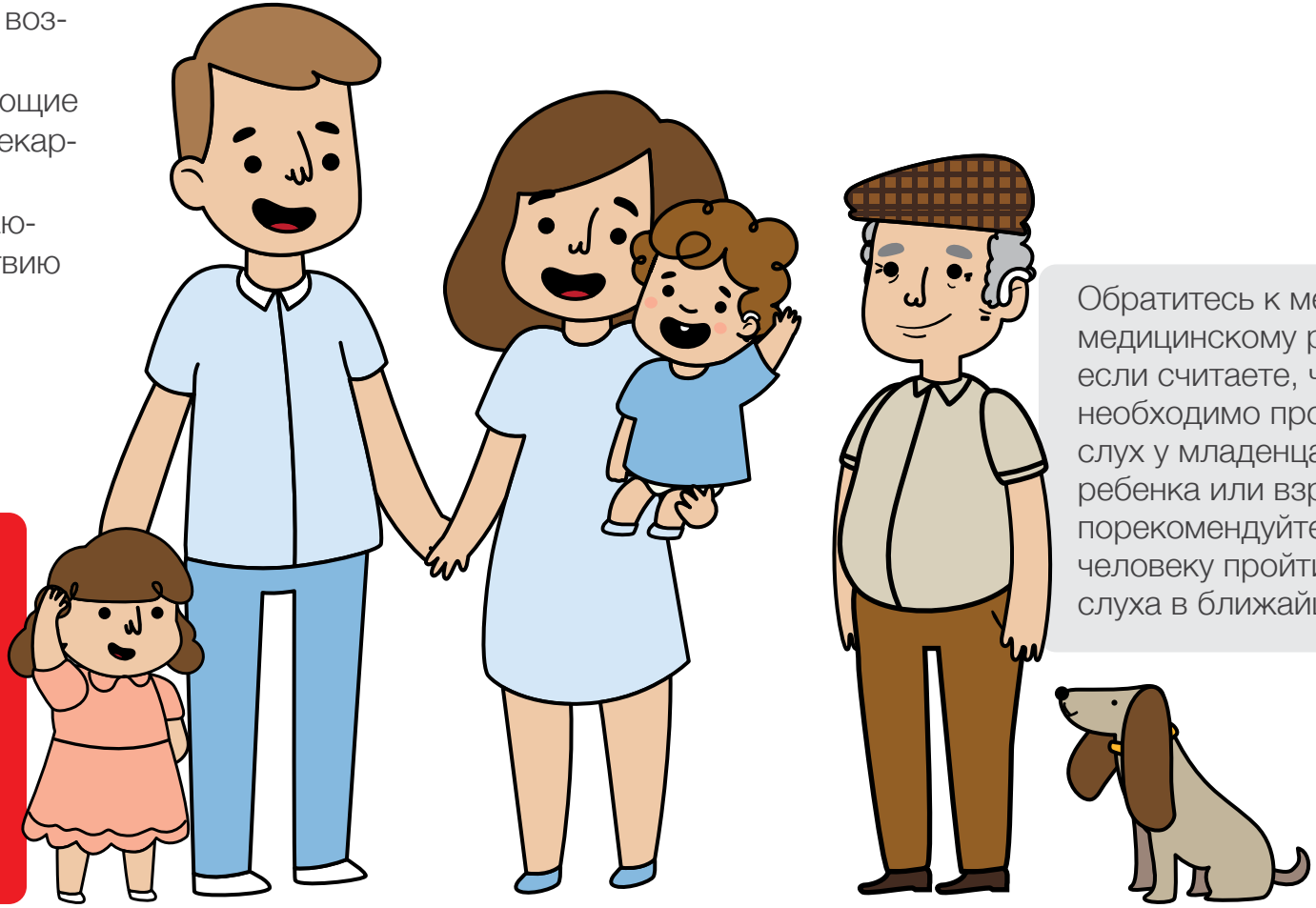




3. **Тональная пороговая аудиометрия:** слух у детей старше пяти лет и у взрослых можно проверить с помощью простого теста с применением метода тональной пороговой аудиометрии (ТПА). В ходе этого теста подаются звуки разных тонов в каждое ухо пациента, которого просят сообщить, когда он их услышит.

Кто должен регулярно проходить проверку слуха?

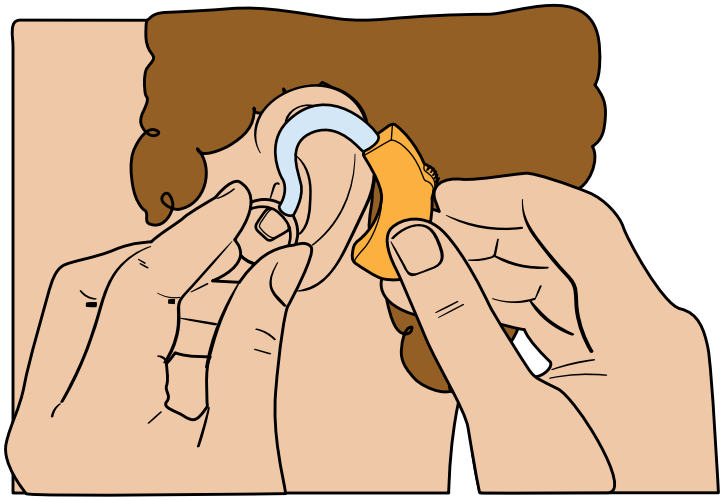
- Младенцы
- Дети
- Люди старшего возраста
- Люди, принимающие ототоксичные лекарства
- Люди, подвергающиеся воздействию громких звуков



Помните: чем раньше будет выявлена потеря слуха, тем раньше можно начать лечение.

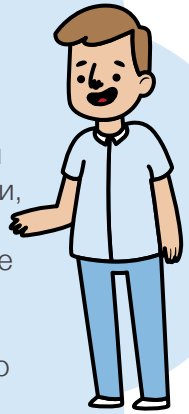
Обратитесь к местному медицинскому работнику, если считаете, что необходимо проверить слух у младенца, ребенка или взрослого; порекомендуйте такому человеку пройти проверку слуха в ближайшее время.

Слуховые аппараты:



Совет:

Спросите участников, встречали ли они людей, пользующихся слуховыми аппаратами, и как, по их мнению, они работают. Задайте вопрос о кохлеарных имплантах, Слышали ли они когда- нибудь о таких устройствах?



Что такое слуховой аппарат?

Слуховой аппарат - это электронное устройство, которое надевается на ухо. Он помогает усилить звуки, чтобы человек с потерей слуха мог лучше слышать. Существует множество различных типов слуховых аппаратов, и они бывают разных цветов, размеров и форм.

Заушный слуховой аппарат:
состоит из двух частей (собственно слуховой аппарат и ушной вкладыш), которые соединены тонкой, прозрачной трубкой:

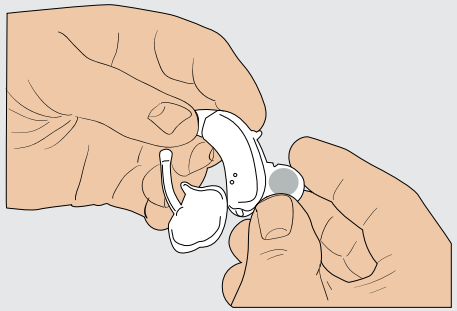
- слуховой аппарат надевается за ухо;
- вкладыш вставляется в ухо.

Слуховой аппарат внутриушного типа: он меньше и изготавливается индивидуально в соответствии с формой уха.

Обслуживание слуховых аппаратов

- Из-за небольшого размера их легко потерять или повредить.
- Храните слуховой аппарат в безопасном, прохладном месте, когда его не используете.
- Слуховой аппарат должен быть сухим. Если он впитает влагу, он может работать некорректно. Снимайте его во время приема душа или ванны.
- Каждый вечер открывайте батарейный отсек и помещайте слуховой аппарат в закрытый пластиковый контейнер, в который следует сухие тонкие салфетки или рис.
- Обязательно выключайте аппарат, когда не используете, чтобы продлить время работы батареи.
- Избегайте воздействия на аппарат влаги или тепла (напр., от кухонной плиты или пламени).

Как проверить состояние батареи:



- Снимите слуховой аппарат с уха и извлеките вкладыш.
- Включите слуховой аппарат и переведите регулятор звука на максимум.
- Положите слуховой аппарат на ладонь.
- Если слышите постоянный свистящий звук, это значит, что батарея заряжена.
- Если не слышите свистящего звука, батарею следует заменить. Если после этого звук не появится, это указывает на технические проблемы со слуховым аппаратом – его необходимо проверить.

ХРАНИТЕ БАТАРЕЙКИ СЛУХОВОГО АППАРАТА ВДАЛИ ОТ ДЕТЕЙ!
Дети могут проглотить батарейки, что может привести к серьезным осложнениям и потребовать хирургической операции для их извлечения.

Слуховые аппараты работают от батареек, которые необходимо менять примерно раз в 7-10 дней в зависимости от того, насколько они разряжены. Если слуховой аппарат перестает работать, сначала попробуйте поменять батарейки. Рекомендуется проверять батарейки в слуховом аппарате ребенка каждый день.

Ушной вкладыш необходимо чистить и протирать сухой тканью ежедневно. Раз в неделю отсоединяйте вкладыш с трубкой от слухового аппарата и промывайте теплой водой с мылом. Таким образом вы смоете ушную серу, которая может закупорить звуковое отверстие вкладыша.

Использование слухового аппарата

Если ушная сера закупорит звуковое отверстие вкладыша, слуховой аппарат может перестать работать.

Слуховой аппарат может издавать свистящий звук, если его неправильно вставить в ухо.

Сам слуховой аппарат мыть нельзя, иначе он может выйти из строя и перестанет работать.

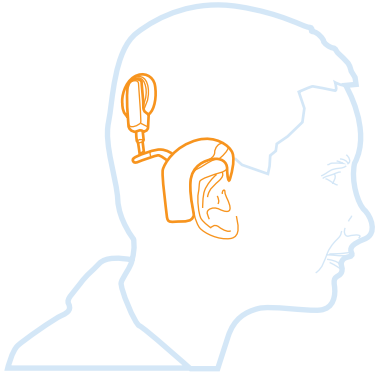
Трубку, соединяющую вкладыш и слуховой аппарат необходимо менять через несколько месяцев.

Вкладыш необходимо менять раз в несколько лет. У младенцев и детей это следует делать чаще, поскольку вкладыш должен соответствовать размеру детских ушей по мере их роста. Если вкладыш слишком мал для ребенка, слуховой аппарат может издавать свистящий звук.

Что такое кохлеарный имплант?

Кохлеарный имплант - это электронное медицинское устройство для людей с тяжелой или глубокой потерей слуха, для которых слуховые аппараты недостаточно эффективны. В отличие от слухового аппарата кохлеарный имплант преобразует звуки в электрические сигналы. Эти сигналы стимулируют волосковые рецепторы во внутреннем ухе и затем передаются слуховым нервом в мозг. Мозг распознает эти звуки или речь и таким образом человек лучше слышит.

Для установки кохлеарного импланта требуется операция.



Кохлеарный имплант состоит из 2 частей:



История Шрейи

Когда Шрейе было 7 месяцев, мы отмечали индийский праздник Дивали традиционным способом - с огнями, сладостями и фейерверками. Тогда я впервые заметила, что Шрейя не слышит звуки, поскольку она не пугалась и не реагировала, даже когда громко взрывались петарды. Вскоре после этого мы с мужем отвезли ее к врачу, который направил ее на проверку слуха.

После тестов стало ясно, что Шрейя глухая. Наша семья никогда не сталкивалась с глухими людьми до этого, и мы все очень волновались. Мы боялись, что без слуха Шрейя не сможет научиться говорить и не пойдет в школу.

Врач нам все объяснил и рассказал о кохлеарных имплантах, а также о том, что их установка возможна для Шрейи. Благодаря правительственной программе мы решили установить ей имплантат. В возрасте 3 года Шрейя начала реабилитацию.



Нашей семье пришлось много работать для ее реабилитации. Мы регулярно возили ее на терапию и посещали аудиолога, когда нам звонили. В результате Шрейя вскоре начала понимать, что ей говорят, и потихоньку стала говорить. Мы были рады и продолжили наши усилия.

Сейчас, в десять лет, Шрейя учится в той же школе, что и ее старший брат, и ей нравятся естественные науки. Она также любит рисовать и танцевать. Но что она любит
больше всего - это поговорить. Иногда она говорит так много, что мы просим ее помолчать!



Теперь мы рассказываем всем нашим родственникам и друзьям, что проблему потери слуха можно решить. Важно, чтобы родители отвезли ребенка на обследование, если у них есть подозрения о потере слуха. Важно быть бдительными и действовать на ранней стадии.

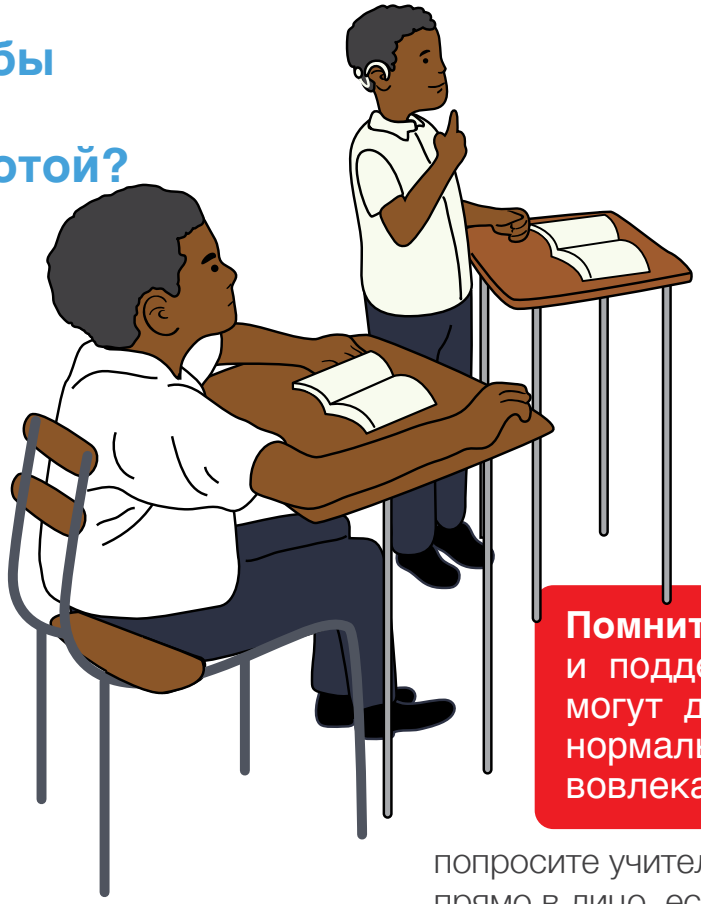
Оказание поддержки людям с потерей слух

Как разговаривать со слабослышащими людьми?

- Говорите четко и медленно. Не кричите!
- Общайтесь в хорошо освещенном месте и смотрите на собеседника, чтобы он видел ваше лицо, когда вы говорите.
- Не следует чрезмерно артикулировать, поскольку слабослышащему при этом будет труднее вас понимать.
- Постарайтесь свести к минимуму фоновый шум, особенно в школе или на рабочем месте, поскольку громкий фоновый шум мешает людям с потерей слуха слышать вас, даже если они используют слуховой аппарат.
- Если в вашей группе (среди знакомых, в семье или на работе) есть слабослышащий, старайтесь говорить по одному. Это поможет слабослышащему человеку участвовать в разговоре.



Что я могу сделать, чтобы поддержать человека с потерей слуха или глухотой?

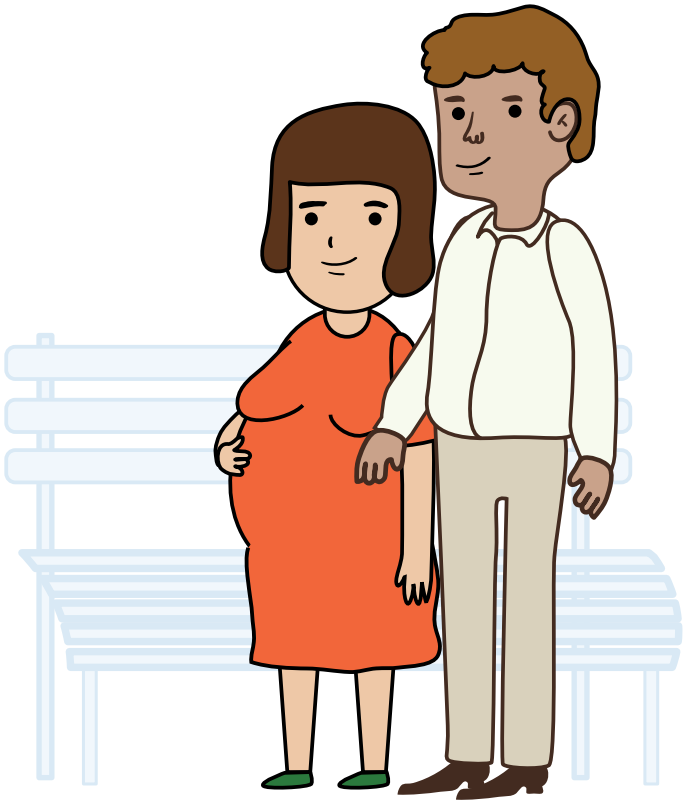


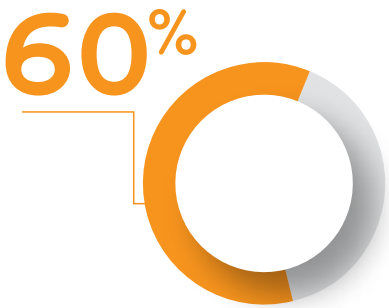


- Посоветуйте им обратиться в клинику для проверки слуха.
- Поддержите их, если они используют слуховые аппараты или кохлеарные импланты. Помогайте проверить заряд батарейки или посмотреть, не закупорилась ли трубка ушной серой. Детям и людям старшего возраста такая помощь может понадобиться.
- Научите детей рассказывать о своих потребностях дома и в школе. Например, посоветуйте детям говорить учителям или родителям, если их слуховой аппарат перестал работать, или переспрашивать, если они не расслышали сказанное.
- Поощряйте людей открыто говорить о потребностях – своих или их детей – в связи с потерей слуха и не стесняться этого.
- Посоветуйте родителям проинформировать школьных учителей о том, что у ребенка потеря слуха, и попросите учителей всегда смотреть такому ребенку прямо в лицо, если они к нему обращаются.
- Проинформируйте родителей и учителей о языке жестов и порекомендуйте их выучить его как средство общения.

Помните, что при надлежащей помощи и поддержке люди с потерей слуха могут делать все – только не могут нормально слышать. Их необходимо вовлекать во все виды деятельности.

Профилактика потери слуха





Многие случаи потери слуха можно предупредить. По оценкам, до **60%** случаев потери слуха вызваны предотвратимыми причинами. Потерю слуха можно предупредить с помощью ряда простых мер:

1. Вакцинация детей против краснухи, кори, свинки и менингита.
2. Надлежащая охрана здоровья матери и ребенка до, во время, и после рождения.
3. Защита ушей от громких звуков на работе и в окружающей среде
4. Соблюдение правил безопасности при прослушивании музыки в наушниках или на дискотеках, концертах или вечеринках.
5. Спросите вашего врача, не влияет ли ваше лекарство на слух, и если да, как этого избежать.
6. Позаботьтесь о своих ушах, следуя правилам «Что МОЖНО и что НЕЛЬЗЯ делать».

Уход за ушами: что МОЖНО и что НЕЛЬЗЯ делать

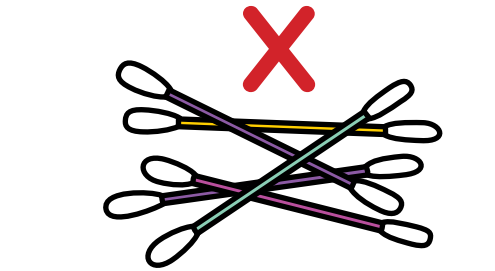
МОЖНО:

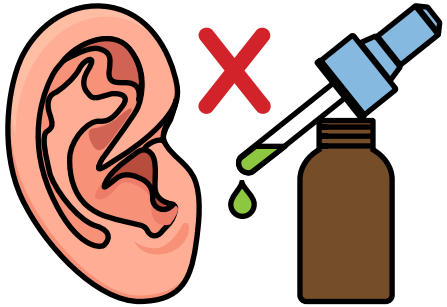


- Попросите провести скрининг слуха вашего младенца.
- Если подозреваете потерю слуха у кого-нибудь, срочно направьте их к медицинскому работнику. Это особенно важно для младенцев и детей.
- Обратитесь к медицинскому работнику или врачу в случае постоянной ушной боли, выделений из ушей или любых других проблем с ушами.
- Обратитесь к медицинскому работнику или в клинику для удаления серной пробки или инородных объектов из уха.
- Помогайте детям и взрослым обслуживать их слуховые аппараты или импланты.
- Обращайтесь к врачу, если у вашего ребенка не проходит простуда.
- Посоветуйте людям, работающим на шумном производстве, использовать средства зашиты ушей.
- Посоветуйте родственникам и учителям детей с потерей слуха изучить язык жестов.
- Для лечения ушей используйте только те лекарства, которые назначил вам врач.
- Верьте своему инстинкту! Если подозреваете, что с вашим слухом что-то не так, обращайтесь за помощью.

НЕЛЬЗЯ:

- Ничего НЕ засовывайте в ухо. Никаких ватных палочек, зажимов, зубочисток, палочек или ушных свечей!
- Если из уха выделяется гной или жидкость, НЕ следует это игнорировать.
- НЕ лечите болезни ушей горячим или холодным маслом, травами или домашними средствами.
- НЕ плавайте и не мойтесь в грязной воде.
- НЕ слушайте слишком громкие звуки или музыку длительное время, т.к. это может привести к потере слуха.







Помните, что ушная сера вырабатывается для защиты уха и поддержания его в чистоте. Никогда не используйте ватные палочки (даже для регулярной чистки), так как это может привести к более глубокому проникновению серы в ухо и повредить барабанную перепонку. Иногда обрывок ваты может остаться в ухе как инородное тело!

Если вы не уверены в том, что у человека может быть потеря слуха, предложите ему обратиться за помощью к местным медицинским работникам, которые могут провести базовую проверку слуха и в случае необходимости направить такого человека к медицинскому специалисту.

При прослушивании музыки через персональное устройство (например, MP3-плеер) поддерживайте уровень громкости ниже 60% от максимального, делайте частые перерывы и ограничивайте время прослушивания.

Всемирная организация здравоохранения

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПРОСЬБА ОБРАЩАТЬСЯ В

Департамент по неинфекционным заболеваниям, инвалидности и предупреждению насилия и травматизма, Всемирная организация здравоохранения

https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/en/

Всемирная организация здравоохранения
Avenue Appia 20
CH-1211 Geneva 27 Швейцария

9789240002289