

# Информационный бюллетень

Март 2025

**Тема номера: Преодолеем стереотипы. Сделаем так, чтобы забота о здоровье органов слуха стала частью жизни каждого!**

## **Примите меры сегодня, чтобы сохранить здоровье слуха на протяжении всей жизни<sup>1</sup>**

Тема этого года является продолжением темы 2024 г., в которой акцент ставился на изменении отношения к вопросам здоровья органов слуха. Выбрав в этом году лозунг «Преодолеем стереотипы. Сделаем так, чтобы забота о здоровье органов слуха стала частью жизни каждого!», ВОЗ намерен обратиться к представителям всех возрастных групп с призывом принимать более активные меры для сбережения здоровья органов слуха.

Цель кампании – посредством привлечения внимания каждого человека к вопросу о важности охраны здоровья органов слуха подтолкнуть людей к изменению поведения для защиты своего слуха от воздействия источников громких звуков и профилактики потери слуха,

регулярной проверке слуха, использованию при необходимости слуховых аппаратов и оказанию поддержки людям, потерявшим слух. Располагая необходимыми знаниями и заняв активную позицию, люди могут дать толчок изменениям на своем личном уровне и на уровне общества в целом<sup>2</sup>.

## **Основные тезисы кампании**

- По прогнозам, к 2030 г. во всем мире будет проживать более 500 миллионов человек с инвалидизирующей потерей слуха, требующей услуг по реабилитации.
- Более одного миллиарда представителей молодежи сталкиваются с риском необратимой потери слуха вследствие продолжительного воздействия громких звуков во время рекреационных занятий, таких как прослушивание музыки или видеоигр.

1. См. также Информационный бюллетень – март 2023 г. «Всемирный день слуха»: <https://whodc.mednet.ru/ru/component/attachments/download/216.html>

2. При подготовке Информационного бюллетеня были использованы материалы с сайта Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru/campaigns/world-hearing-day/2025>

- Здоровье нашего слуха в будущем зависит от того, как мы заботимся о слухе сегодня, поскольку многих случаев потери слуха можно избежать, придерживаясь правил безопасного прослушивания и надлежащего ухода за здоровьем органов слуха. Важным условием полной реализации потенциала людей, живущих с потерей слуха, являются раннее выявление проблемы и своевременный доступ к услугам по реабилитации.
- Примите меры сегодня, чтобы сохранить здоровье слуха на протяжении всей жизни.

## Задачи кампании

- Повысить осведомленность общественности о важности заботы о здоровье органов слуха как неотъемлемой части общего здоровья и благополучия человека и о необходимости борьбы со стигматизацией, связанной с потерей слуха.
- Дать людям всех возрастов возможность самостоятельно принимать конкретные меры, например, регулярно проверять слух, использовать средства для защиты слуха и, по рекомендации врача, пользоваться вспомогательными технологиями при нарушениях слуха.
- Призывать людей к ведению пропаганды заботы о здоровье органов слуха среди сверстников и коллег.

## Глухота и потеря слуха. Безопасность слуха

Слуховое восприятие обеспечивается сенсорными клетками, находящимися в органах слуха. Воздействие громких звуков со временем вызывает «усталость» сенсорных клеток. Это приводит к временному снижению слуха или шуму

в ушах. Так, после посещения громкого концерта окружающие звуки могут казаться человеку приглушенными или у него может возникать звон или гул в ушах (это состояние называется тиннитус). По мере восстановления сенсорных клеток такие ощущения зачастую ослабевают. Однако регулярное или длительное воздействие громких звуков может вызвать постоянное повреждение сенсорных клеток и других структур органов слуха, приводя к необратимой шумовой потере слуха, тиннитусу или тому и другому. Нарушение слуха в результате воздействия громких звуков называется потерей слуха, вызванной шумом (ПСВШ).

Потеря слуха, вызванная шумом, может произойти одновременно (например, в результате внезапного воздействия сильной звуковой волны); однако чаще развивается постепенно и необратимо; ее нередко не замечают или игнорируют до тех пор, пока последствия не станут очевидны. Поначалу человеку бывает трудно слышать звуки высокой тональности, такие как звон колокольчика или пение птиц. Прогрессирующая ПСВШ может затруднять общение с другими людьми, особенно в местах с повышенным уровнем шума, например, на рынке.

Под термином «безопасное прослушивание» подразумеваются конкретные привычки, которые позволяют обезопасить слух.

На качество слухового восприятия влияют как громкость, так и длительность и периодичность звукового воздействия. Чем выше уровень звука и чем больше его длительность, тем выше риск потери слуха. Так, время, в течение которого можно безопасно воспринимать звуки громкостью 80 дБ, ограничивается 40 часами в неделю. Длительность безопасного воздействия звука в 90 дБ ниже – 12,5 часа в неделю. Чтобы защитить свой слух:

1. Снижайте громкость звуков. Для этого можно установить громкость аудиоприборов на уровне не выше 60% от максимального. Если вы пользуетесь приложением для контроля звукового воздействия, следует следить за тем, чтобы окружающий шумовой фон в среднем не превышал 80 дБ;
2. Пользуйтесь хорошо прилегающими наушниками с шумоподавлением, позволяющими не увеличивать громкость, если вокруг шумно;
3. В шумных местах используйте устройства защиты слуха, например противошумные вкладыши (беруши);
4. Всегда держитесь подальше от источников звука, таких как громкоговорители, машины и механизмы, издающие громкие звуки, и т.д.;
5. Проводите меньше времени в условиях повышенного шума. Как можно чаще давайте ушам отдохнуть от громких звуков. Это способствует восстановлению сенсорных клеток в слуховой системе;
6. Следите за уровнем окружающих звуков. Для этого можно использовать специальные мобильные приложения. Выбирайте устройства со встроенными функциями безопасного прослушивания, которые позволяют вам контролировать звуковое воздействие;
7. Не игнорируйте тревожные признаки потери слуха. Обращайтесь к специа-

листу, если вы ощущаете постоянный звон в ушах (тиннитус), вам трудно расслышать звуки высокой тональности или следить за разговорами людей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) стремится обеспечить благополучие всех людей и, руководствуясь достижениями науки, направляет и вдохновляет глобальные усилия, призванные дать каждому человеку, где бы он не находился, равные возможности для безопасной и здоровой жизни. ВОЗ является учреждением Организации Объединенных Наций (ООН) по вопросам здравоохранения, которое налаживает связи между народами, партнерами и отдельными людьми на местах более чем в 150 странах, руководя действиями мирового сообщества в чрезвычайных ситуациях в области здравоохранения, предупреждая заболевания, воздействуя на коренные причины нарушений здоровья и расширяя доступ к лекарственным препаратам и медицинской помощи. Миссия ВОЗ заключается в укреплении здоровья, поддержании безопасности в мире и охвате медицинской помощью уязвимых групп населения.

ВОЗ содействует внедрению комплексных и социально ориентированных систем охраны здоровья уха и слуха. В ходе этой работы ВОЗ руководствуется рекомендациями Всемирного доклада ВОЗ по проблемам слуха (2021 г.)<sup>3</sup> и резолюцией Всемирной ассамблеи здравоохранения о предупреждении глухоты и потери слуха.

Полный текст резолюции WHA70.13 на русском языке «Предупреждение глухоты и потери слуха»:  
[https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA70/A70\\_R13-ru.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70/A70_R13-ru.pdf)

Подробнее на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://www.who.int/ru/campaigns/world-hearing-day/2025>

Информация о Всемирном докладе ВОЗ по проблемам слуха. 2021 г. представлена в Информационном бюллетене за март 2023 г. «Всемирный день слуха»: <https://whodc.mednet.ru/ru/component/attachments/download/216.html>

---

# Публикации Всемирной организации здравоохранения

## 1. World Hearing Day Planning Guide 2025 (Руководство по планированию проведения Всемирного дня слуха 2025 г.). - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2025 г. – 15 стр.

Данное руководство предоставляет базовую и практическую основу для любого человека или организации, заинтересованных в проведении Всемирного дня слуха, с целью повышения осведомленности и пропаганды охраны здоровья ушей и слуха (ОЗУС) на национальном и общественном уровнях по всему миру.

Руководство является ресурсом для тех, кто работает в сфере ухода за ушами и слухом. Оно было подготовлено,

чтобы представить основные мероприятия по проведению Всемирного дня слуха, а также познакомить с ресурсами для разработки организации кампании по этому направлению. Рекомендуется использовать его, чтобы принять участие во Всемирном дне слуха и побудить других присоединиться к глобальной кампании. Объединив усилия, можно помочь сделать уход за ушами и слухом приоритетной проблемой во всем мире.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
[https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/world-hearing-day\\_planning-guide\\_2025.pdf](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/world-hearing-day_planning-guide_2025.pdf)

## 2. World Hearing Day 2024. Report of Activity (Всемирный день слуха 2024 г. Отчет о мероприятиях). - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2024 г. – 115 стр.

Всемирный день слуха — ежегодное глобальное мероприятие, направленное на повышение осведомленности о потере слуха, пропаганду ухода за ушами и слухом, а также призыв к действиям по решению проблемы потери слуха и связанных с ней проблем.

Ежегодно это событие отмечается 3 марта и посвящено определенной теме, на основе которой Всемирная организация здравоохранения и ее партнеры проводят мероприятия.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
[https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/whd\\_reportofactivities\\_2024.pdf](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/whd_reportofactivities_2024.pdf)

### **3. Primary ear and hearing care: trainer's handbook (Первичная помощь при болезнях уха и нарушении слуха: руководство для преподавателя). - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2023 г. – 15 стр.**

Руководство для преподавателя прилагается к публикации «Primary ear and hearing care: training manual» (Первичная помощь при болезнях уха и нарушении слуха: учебное пособие). Оно предназначено для тех, кто занимается обучением работников здравоохранения или координирует программы по предоставлению помощи при болезнях уха и слуха.

Руководство для преподавателя содержит структурирование учебного курса и предлагаемое расписание, поскольку каждый учебный курс должен быть

адаптирован к местным потребностям. Также оно предоставляет обзор учебного пособия и сопутствующие ресурсы, учебные цели для каждого модуля, список требований и советы по преподаванию. Кроме того, оно включает руководство по проведению оценок в конце курса, проведенных с использованием метода Объективного структурированного клинического обследования (OSCE).

Это руководство предназначено для использования в качестве ценного учебного материала.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366335/9789240069589-eng.pdf>

### **4. Guidance on the analysis and use of routine health information systems: eye and ear care module (Руководство по анализу и использованию традиционных информационных систем здравоохранения: модуль по уходу за глазами и ушами). - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2023 г. – 52 стр.**

Сбор текущих данных об уходе за глазами и ушами из отчетов медицинских учреждений лежит в основе принятия решений, связанных со здоровьем, в политике здравоохранения, управлении и оказании клинической помощи.

Этот руководящий документ по анализу и использованию традиционных информационных систем здравоохранения направлен на поддержку интеграции ухода за глазами и ушами в регулярную

отчетность медицинского учреждения. Он помогает анализировать собранные данные с помощью стандартного набора показателей и дает рекомендации по их интерпретации и использованию.

Целевой аудиторией этого документа являются лица, определяющие политику в области офтальмологии и борьбе с нарушениями слуха, специалисты по планированию программ, а также руководители медицинских учреждений и медицинские работники.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/372092/9789240075108-eng.pdf>

---

## 5. **Hearing loss and the role of health care providers: fact sheet (Потеря слуха и роль тех, кто предоставляет медицинскую помощь: информационный бюллетень).** - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2024 г. – 2 стр.

Скрининг слуха, обследование ушей и основные меры по уходу за ушами и слухом могут проводиться специалистами широкого профиля по оказанию

медицинских услуг в клинических учреждениях или на уровне первичной медико-санитарной помощи.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/sdr/deafness-and-hearing-loss/factsheet-health-professional-ear-and-hearing-care.pdf>

## 6. **Be he@lthy, be mobile: a handbook on how to implement mSafeListening (Будьте здоровы, будьте мобильны: руководство по внедрению безопасного прослушивания).** - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2022 г. – 127 стр.

«Будьте здоровы, будьте мобильны» - это глобальная инициатива, возглавляемая Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Международным союзом электросвязи (МСЭ). Она основана на использовании мобильных технологий для обмена цифровыми целевыми сообщениями с клиентами для профилактики заболеваний и решения таких проблем со здоровьем, как курение, диабет, старение, сердечно-сосудистые заболевания и хронические респираторные заболевания.

Это руководство содержит информацию, основанную на фактических данных, для пропаганды безопасного поведения при прослушивании и профилактики потери слуха. Оно содержит рекомендации по разработке, интеграции, внедрению и оценке национальных программ в этой области.

На протяжении всей жизни многие факторы влияют на способность человека

хорошо слышать; одним из наиболее важных из них является воздействие громких звуков. Такое воздействие может происходить на производстве, в окружающей среде или в местах отдыха. В настоящем руководстве основное внимание уделяется риску для слуха, связанному с длительным прослушиванием громких звуков в местах отдыха. Во всем мире более 1 миллиарда человек в возрасте от 12 до 35 лет подвергаются риску необратимой потери слуха из-за небезопасной практики прослушивания. Такую потерю слуха можно полностью предотвратить, научившись безопасному слушанию.

“Безопасное прослушивание” - это набор практик и правил поведения, которые позволяют получать удовольствие от прослушивания музыки и снижают риск необратимого повреждения слуха. Внедрение методов безопасного прослушивания поможет людям продолжать наслаждаться музыкой в будущем.

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352284/9789240044784-eng.pdf>

---

## **7. Package of interventions for rehabilitation: module 6: sensory conditions (Комплекс мероприятий по реабилитации: модуль 6: сенсорные расстройства). - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2023 г. – 33 стр.**

В настоящем пособии представлены наиболее важные мероприятия по реабилитации при 20 заболеваниях. Для каждого из мероприятий доступна информация о необходимых вспомогательных средствах, оборудовании и расходных материалах, а также о рабочей силе, которая обычно обладает необходимой квалификацией для проведения этих мероприятий. Таким образом, комплекс мероприятий по реабилитации представляет собой незаменимый ресурс

для стран при планировании и составлении бюджета интеграции реабилитационных услуг в их системы здравоохранения.

Модуль 6 «Сенсорные расстройства» включает в себя специальные пакеты мероприятий по реабилитации при:

- нарушениях зрения
- потере слуха

Полный текст на английском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370508/9789240071223-eng.pdf>

## **8. Помощь при заболеваниях уха и нарушениях слуха. Информационная записка. - Европейский регион ВОЗ. Копенгаген. 2021 г. – 1 стр.**

В Информационной записке Европейского региона ВОЗ «Помощь при заболеваниях уха и нарушениях слуха» содержатся данные о состоянии здоровья

людей, связанном с нарушением слуха, в Европейском регионе ВОЗ и необходимости финансирования оказания помощи для здоровья слухового аппарата.

Полный текст на русском языке на сайте Европейского регионального бюро ВОЗ:  
<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/world-report-on-hearing/wrh-regional-infographic-eur-ru.pdf>

## 9. Комплект материалов по безопасным устройствам и системам прослушивания. - Всемирная организация здравоохранения и Международный союз электросвязи. 2019 г. – 82 стр.

Настоящий комплект материалов содержит практическое руководство для содействия государствам-членам, партнерам из отрасли и группам гражданского общества в использовании и внедрении Глобального стандарта ВОЗ–МСЭ Н.870 по безопасным устройствам и системам прослушивания. Глобальный стандарт ВОЗ–МСЭ – результат сотрудничества между Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Международным союзом электросвязи (МСЭ) – был разработан в ответ на все более широкое распространение потери слуха и на угрозы для слуха, создаваемые небезопасным прослушиванием. Глобальный стандарт ВОЗ–МСЭ был разработан с использованием основанного на фактических данных консультативного процесса с участием экспертов в области звука, аудиологии, акустики, коммуникации, а также технологий смартфонов.

В настоящем комплекте материалов акцент делается на необходимость профилактики потери слуха и содержится характеристика ответных мер, разработанных ВОЗ и МСЭ. В нем в упрощенном виде содержится краткое изложение глобального стандарта ВОЗ–МСЭ и представлен поэтапный подход к его внедрению силами трех основных пар-

тнеров в области профилактики потери слуха:

- правительств;
- отрасли;
- гражданского общества.

В каждом из разделов, посвященных определенному партнеру, описываются шаги, которые необходимо предпринять для эффективного внедрения Глобального стандарта ВОЗ–МСЭ. Для этого предусмотрено множество инструментов: инструмент оценки ситуации; краткий обзор семинаров-практикумов по планированию; а также образцы информационно-просветительских сообщений и слайдовых презентаций.

Цель настоящего комплекта материалов – облегчить для партнеров принятие, внедрение и контроль за выполнением Глобального стандарта ВОЗ–МСЭ. Его общая задача заключается в том, чтобы все пользователи персональных аудиосистем имели возможность получить информацию о безопасном прослушивании и выбирать безопасные варианты прослушивания в целях защиты своего слуха.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/280086/9789241515283-rus.pdf>



## 10. Не подвергайте свой слух опасности. - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2015 г. – 12 стр.

Все большее беспокойство вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры. Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет по разным причинам имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности.

Воздействие громких звуков в течение любого периода времени приводит к усталости сенсорных клеток уха. Осо-

бо интенсивное, регулярное или продолжительное воздействие громких звуков может приводить к стойкому повреждению сенсорных клеток и других тканей и, как следствие, к необратимой потере слуха. Вызванная шумом потеря слуха может негативно сказываться на многих аспектах жизни человека, включая социальное и образовательное развитие и способности работать. Помимо того, что дети и взрослые, проживающие в условиях громкого шума, подвергаются риску потери слуха, у них может отмечаться повышенный уровень психологического стресса и тревоги.

С помощью целого ряда действий можно обеспечить безопасность слуха для всех людей. Эти действия включают меры, принимаемые отдельными пользователями, а также родителями, учителями, руководителями, производителями и правительствами. Необходимо разработать стандартизированные инструменты и протоколы для стимулирования научных исследований в области распространенности и последствий воздействия шума, не связанного с профессиональной деятельностью.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/177884/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.2\\_rus.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/177884/WHO_NMH_NVI_15.2_rus.pdf)

---

## 11. Оказание помощи при болезнях уха и нарушениях слуха. Планирование и мониторинг национальных стратегий. Руководство. - Всемирная организация здравоохранения. Женева. 2016 г. – 36 стр.

Можно предотвратить многие причины потери слуха или уменьшить их негативное воздействие. Помимо этого, люди, у которых развивается потеря слуха, могли бы извлечь пользу из соответствующих своевременных мер вмешательства. Характер потери слуха и причины возникновения этой проблемы, а также наличие (или отсутствие) надлежащей инфраструктуры и ресурсов для ее решения, очень сильно различаются как внутри регионов, так и между ними. Следовательно, чрезвычайно важно, чтобы каждая страна разработала собственный стратегический план в отношении потери слуха и факторов, вызывающих ее.

Национальная стратегия по оказанию помощи при болезнях уха и нарушениях слуха должна быть направлена на сокращение распространенности, заболеваемости и снижение негативного воздействия потери слуха на уровне местного сообщества за счет интеграции подходов к общественному здравоохранению в национальную систему здравоохранения и оказания услуг. Разработка целостного и всеобъемлющего стратегического плана – это первый шаг на пути создания эффективных и устойчивых систем оказания услуг медико-санитарной помощи при болезнях уха и нарушениях слуха.

Настоящее руководство содержит рекомендации в отношении разработки и реализации подобной стратегии.

Полный текст на русском языке на сайте Всемирной организации здравоохранения:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206138/9789244549476-rus.pdf>

Подробнее на сайте Всемирной организации здравоохранения:

<https://www.who.int/ru/campaigns/world-hearing-day/2025>

## Контактная информация

### Документационный центр ВОЗ



127254, г. Москва,  
ул. Добролюбова, 11, комната 209

ФГБУ «Центральный НИИ  
организации и информатизации  
здравоохранения  
Минздрава РФ» (ЦНИИОИЗ)



е-mail:  
[doccenter@mednet.ru](mailto:doccenter@mednet.ru)



Кайгородова  
Татьяна Вадимовна

руководитель Докумен-  
тационного центра ВОЗ



е-mail:  
[kaidoc@mednet.ru](mailto:kaidoc@mednet.ru)



### Подписка на Бюллетень

Информационный бюллетень издается в формате pdf и распространяется свободно по электронным адресам, включенным в список рассылки. Добавить новый адрес в список, а также отказаться от рассылки можно по адресу:

[doccenter@mednet.ru](mailto:doccenter@mednet.ru)

**Предыдущие выпуски Информационного бюллетеня можно найти, обратившись по ссылке:**