



## Наушники – польза или вред

*Наушники – удобное изобретение. Можно громко слушать музыку дома или на работе и никому не мешать, или же наоборот, отключиться с их помощью от всех, кто мешает вам. В последние годы резко возросло число людей, в основном*

*молодых, слушающих музыку из аудиоплеера с наушниками. В связи с этим врачи во всем мире начали диагностировать у молодых людей стремительное снижение слуха, обычно присущее лишь пожилым. Оказывается, непрерывное прослушивание музыки в наушниках более 3 часов в сутки опасно для нашего слуха.*

У здоровых людей, не злоупотребляющих наушниками, возрастные изменения слуха начинаются где-то после 30-ти лет. Но они незначительны и становятся заметны лишь к 55-60 годам. До 1979 года такой темп ухудшения слуха был свойственен 80% населения Земли (оставшиеся 20% – люди, которые теряли слух раньше из-за болезни или несчастного случая). Но в конце семидесятых годов XX века в Японии был изобретен портативный плеер и тугоухость (ухудшение слуха) начала стремительно молодеть.

*Следует отметить, сами по себе наушники и их разумное использование в различных жизненных ситуациях вреда не приносят. Многие люди, в силу своих профессиональных обязанностей, пользуются наушниками: это радисты, звукорежисеры и диспетчеры. Но, несмотря на то, что они проводят в наушниках много часов подряд, слух у них ухудшается не так быстро, как у поклонников громкой музыки.*

Чтобы выяснить как наушники воздействуют на наш слух, надо вспомнить как устроено наше ухо.

Человеческое ухо устроено таким образом, что оно различает звуки, имеющие частоту от 16 до 20 тысяч герц. Частоты этого диапазона вызывают колебания барабанных перепонки и через слуховые нервы поступают в головной мозг. В головном мозгу имеются участки, которые воспринимают поступившие колебания как звуки. Медики считают, что самыми тихими звуками, которые способно уловить здоровое ухо, это 10-15 децибел. Шепот оценивается в 20, а обычный разговор в 30-35 децибел. Крик соответствует 60-65 децибел и уже приводит к дискомфорту. Звуки силой 90 и более децибел опасны для слуха. Шум до 85 децибел человек способен выносить в течение 8 часов подряд без вреда для здоровья. Аудиоплеер воспроизводит звук с громкостью 110 децибел и больше. В наушниках тяжело контролировать уровень звука, незаметно можно добиться громкости 110-130 децибел, а это уже повреждает слух.

Природой предусмотрен механизм, защищающий от повреждения внутреннее ухо. При воздействии громких низких и высокочастотных звуков две мышцы - стременная и напрягающая барабанную перепонку сокращаются и при помощи слуховых

косточек перекрывают доступ опасных колебаний во внутреннее ухо. Если же громкие звуки длительное время не прекращаются, мышцы устают и перестают защищать внутреннее ухо, что ведет к снижению слуха. Кроме этого, наушники влекут за собой и другие отрицательные последствия, такие как чрезмерная раздражительность, иногда появление необоснованной усталости и слабости. Человек в наушниках на улицах большого города не всегда способен адекватно оценить окружающую обстановку, так как один из важнейших органов чувств, слух отвлечен громкой музыкой. Это создает угрозу травматизма.

Наушники бывают разные:

- маленькие наушники-таблетки. Эти наушники не изолируют слушающего от внешнего шума, и поэтому люди в наушниках настолько увеличивают звук своего плеера, что эти звуки слышны даже людям, находящимся рядом.
- внутриушные наушники закрывают внутризвуковой проход, а в наружном звуковом проходе есть железы, которые вырабатывают серу. Наушники давят на кожу наружного звукового прохода, раздражают ее и приводят к тому, что сера наружного звукового прохода вырабатывается все больше и больше и там утрамбовывается. Кроме того эти наушники могут стать причиной инфекции внутреннего уха.
- большие наушники, в которых ухо полностью закрыто корпусом, - это самый оптимальный вариант.

**Пять полезных советов, как предотвратить потерю слуха:**

- пользуйтесь закрытыми наушниками, позволяющими не достигать опасной громкости. Старайтесь не превышать порог громкости в 60 децибел (в среднем это где-то 60% от максимума плеера);
- не увеличивайте громкость музыки, чтобы заглушить общественный транспорт. Если шум вокруг начинает пробиваться через наушники (например, в метро), значит, он превышает показатель в 100 децибелл;
- не пользуйтесь наушниками более часа подряд, не используйте их больше 2-3х часов в сутки
- давайте своим ушам отдыхать, послушайте тишину;
- откажитесь от наушников-капель. Они гораздо «громче» (а значит вреднее) больших наушников-накладок, а также могут иногда вызывать сильное раздражение и воспаление кожи слухового прохода. Их применение противопоказано людям с сахарным диабетом или кожной аллергией. Зимой не используйте маленькие наушники, они охлаждают ушную раковину. Если все-таки вы пользуетесь такими, то прикрывайте их шапкой, и прежде чем вставить в ухо на морозе, согрейте.
- слушая музыку через наушники, не употребляйте спиртные напитки и алкоголь – они усугубляют вредоносное воздействие громкого звука на слух.

**Помните: мы теряем слух незаметно для себя и если у вас:**

1. периодически появляется звон в ушах (и его слышите только вы);
2. окружающие звуки стали как бы приглушены;
3. стало сложно понять, о чем говорит собеседник, особенно в шумных помещениях;
4. некоторые звуки умеренной громкости кажутся очень громкими, срочно проверьте слух.