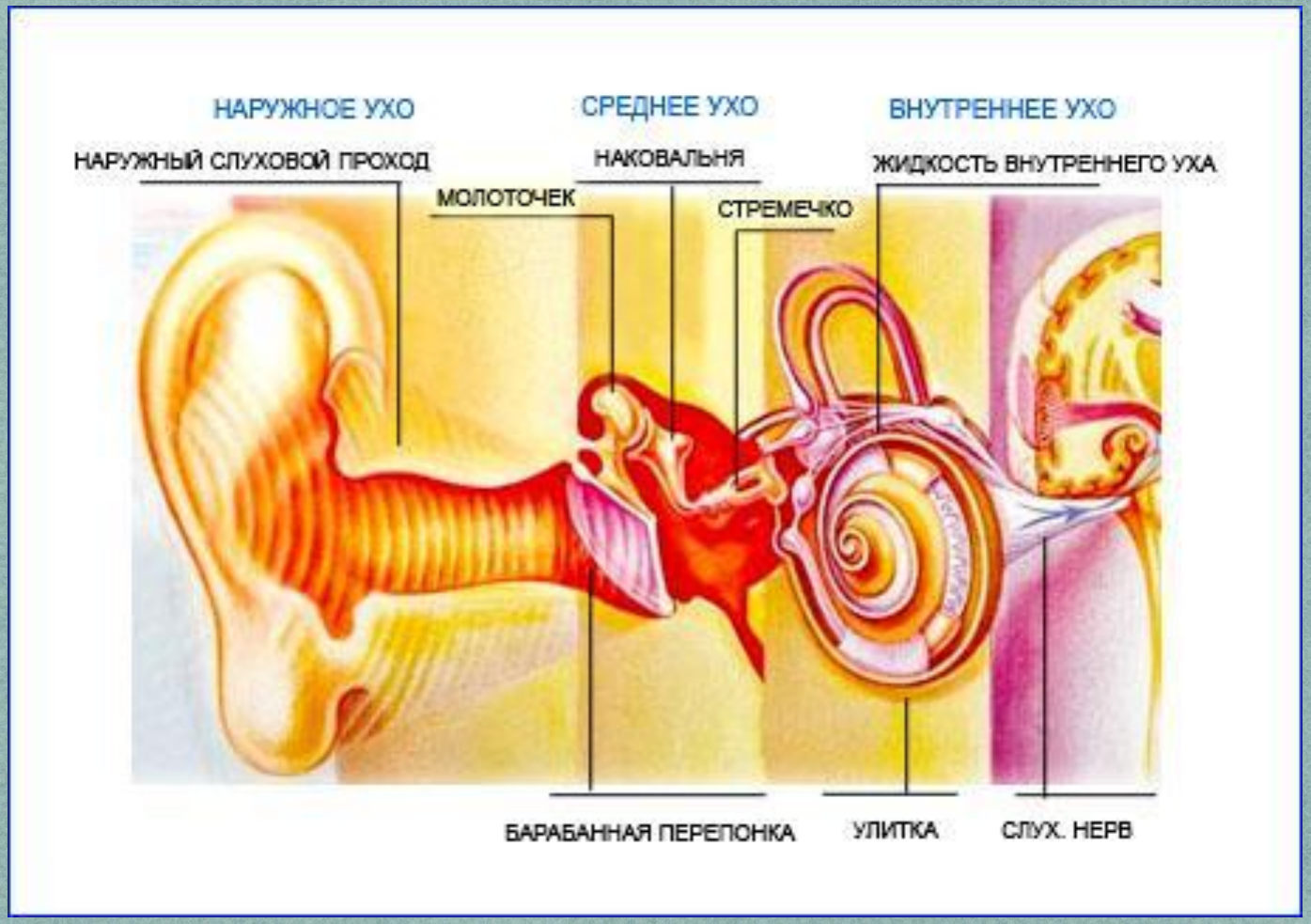
БЕРЕГИТЕ

УШИ

Составитель: Нечаева Я.В.

Наши уши



снаружи и

Правила гигиены органов слуха

Наши уши способны к самостоятельному очищению. В коже слухового прохода есть серные железы, выделяющие специальный секрет, который не дает развиться пришедшей извне инфекции. Во время разговора и жевания стенки слухового прохода колеблются, и в результате этого кожные ворсинки выталкивают секрет наружу.

Чтобы не повредить эти ворсинки, можно очищать кожу от загрязнений **специальными** ватными палочками аккуратно и бережно и **только вокруг ушного прохода, а ни в коем**

Рис. 1. Правильное использование ватных палочек с целью гигиены наружного уха

Никогда не делайте так!

Ватная палочка вводится в наружный слуховой проход и собирает серу на выходе из слухового прохода. Продвигая палочку, мы проталкиваем серу глубже к барабанной перепонке. Систематическое использование ватных палочек приводит к уплотнению серы, в результате чего

Кроме того, ватная палочка наносит микротравмы нежной коже слухового прохода, в результате чего «открываются ворота» для инфекции и создаются условия для развития воспаления. Также ватная палочка может травмировать и барабанную перепонку.

Специальные ватные палочки для детей

Ватные палочки для детей

Специальная форма с дополнительным **ограничивающим бортиком**, разработана специально для детей . Специальные ограничители, необходимы чтобы предотвратить риск слишком глубокого введения в носик или ушки малыша.

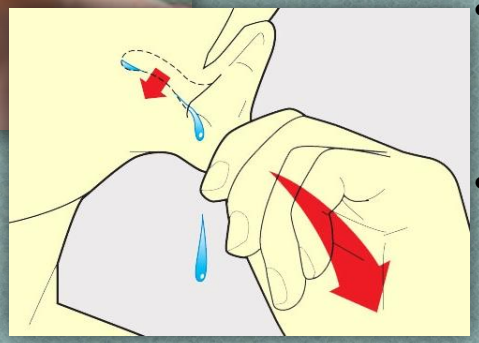
Правила гигиены органов слуха

Как правильно мыть уши?

Намыльте руки, введите мизинец в наружный слуховой проход и сделайте несколько вращательных движений, таким же образом намыльте ушную раковину. Промойте ухо чистой водой и промокните полотенцем .

Не допускайте попадания воды в уши!

Вода, попавшая в уши во время купания в реке или в море, может стать питательной средой для микробов и спровоцировать воспаление.



Несколько советов при попадании воды в ухо:

- На вопрос, что делать, если в ухо попала вода, дети отвечают, что лучше всего встать на одну ногу, наклонить голову и попрыгать.
- Обычно достаточно потрясти головой, наклоняя ее то в одну, то в другую сторону и дергая за мочку уха.
- Можно, склонив голову и плотно закрыв ухо ладонью, несколько раз нажать на него.
- Можно попробовать зажать нос и рот рукой и попытаться выдохнуть воздух через уши.

Правила гигиены органов слуха

Не сморкайтесь слишком сильно, когда у Вас насморк. Воспаление из носа может распространиться на уши.
Не запускайте насморк!

Защищайте уши от сильного ветра

Барабанная перепонка очень чувствительна к действию температур, вибрации, давлению.

Защищайте уши от сильного шума

Чрезмерно громкие звуки наносят вред находящимся во внутреннем ухе микроскопическим сенсорным рецепторам (их там от 15 до 20 тысяч). Этот процесс необратим. Поврежденные рецепторы больше не смогут передавать звуковую информацию в мозг.

Средний уровень громкости некоторых шумов

- Дыхание — 10 дБ
- Шепот — 20 дБ
- Разговор — 60 дБ
- Приготовление пищи на плите – 40 дБ
- Транспорт в час пик — 80 дБ
- Детский плач – 80 дБ
- Пылесос – 80 дБ
- Миксер — 90 дБ
- Проходящий поезд — 100 дБ
- Шум ремонтных работ – до 100 дБ
- Реактивный самолет — 120 дБ
- Выстрел из ружья — 140 дБ

120-140 дБ — порог болевого ощущения

Давление свыше 140 дБ может вызвать разрыв барабанной перепонки или баротравму

Допустимые нормы шума

По санитарным нормам, допустимым уровнем шума, который не наносит вреда слуху даже при длительном воздействии на слуховой аппарат, принято считать: **55 дБ в дневное время и 40 дБ ночью**.

Такие величины нормальны для нашего уха, но, к сожалению, они очень часто нарушаются, особенно в пределах больших городов.

Наушники: вред или польза

Современную жизнь почти невозможно представить без музыки. А где музыка, там и наушники, позволяющие наслаждаться любимыми мелодиями в любом месте, в любое время, не доставляя беспокойства окружающим.

Однако, к сожалению, медицинские исследования говорят об отрицательном воздействии наушников на органы слуха. Поэтому следует разобраться, в чем вред от наушников и как правильно ими пользоваться, чтобы не испортить слух.

Еще один враг острого слуха – никотин

Ученые установили, что курение может стать причиной частичной потери слуха к старости. Курящие люди почти в 2 раза чаще становятся тугоухими. Ушные инфекции более распространены у малышей, которые живут в домах, где курят.

Срочно обращайтесь к врачу!

- Если у Вас появилась боль в ухе.
- Если у Вас заложено ухо или появилось непривычное звучание собственного голоса.
- Если в ухо случайно попал какой-то предмет.

Спасибо!