

«Влияние наушников на здоровье человека»



*Подготовила:
Музыкальный
руководитель
ГБДОУ 69 детский сад
Выборгского района
СПб
Колодная О.Н.*

**Ухо человека –
один из
важнейших
органов.
Именно оно
воспринимает
все
звуки и шумы.
Слуховой
аппарат всегда
бодрствует,
даже
ночью, во сне.**



Модное увлечение прослушиванием музыки через наушники mp3 плееров оказывает вредное воздействие на слух человека, оно совершается незримо и незаметно. Нарушения в организме обнаруживаются не сразу.

ПОЧЕМУ НАУШНИКИ ПРИ НЕПРАВЕЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВРЕДЯТ СЛУХУ

Самая главная причина– звук идет на барабанную перепонку с большой силой, причем, обычно на протяжении долгого времени.



Что происходит при использовании наушников?

- Когда человек злоупотребляет наушниками и включает очень громкий звук, то среднее ухо травмируется, может лопнуть барабанная перепонка и произойти кровоизлияние в слуховой аппарат. Так же у человека угнетается слуховой анализатор и расшатывается центральная нервная система. Поэтому результатом громкого прослушивания музыки через **наушники** может быть не только потеря слуха, но и чрезмерная раздражительность. Иногда появляется необоснованная усталость и слабость.



Разные виды наушников имеют не одинаковое воздействие на слух человека

Наушники бывают трёх видов:

вкладыши

вакуумные

накладные





Вставные наушники (или вкладыши) -

**самые популярные и
самые вредные наушники.**

Они вставляются прямо в ухо. Звук большой силы направляется в уши.

Вертикальные - сила звука самая высокая, так как вставляются прямо в ушной проход.

Звук «стреляет» в барабанную перепонку.

Один плюс – мобильные, т.е. можно носить всегда при себе.

Мониторные наушники.

Имеют большие накладки, полностью обхватывающие уши. Большой динамик не позволяет звуку прямо воздействовать на барабанную перепонку. Эти наушники менее безопасные, профессиональные, но мало, кто ими пользуется в быту.

Накладные наушники –

меньше мониторных, обхватывают не все ухо, но прилегают к нему. Звук в них более сильный и нет звуковой изоляции, но менее безопасны, чем вставные.



Что будет, если музыку в наушниках слушать постоянно на высокой громкости?



Чтобы начать терять слух, достаточно восьми часов воздействия звука громче 85 децибел, неважно, каков его источник. На практике это означает, что, если кто-то ещё слышит музыку в вашем плеере, а вы не снимали наушников почти целый день – копите деньги на слуховой аппарат.



Громкая музыка в наушниках способствует развитию астенического синдрома (повышенная усталость, головные боли, раздражительность, низкая успеваемость в учебе, ухудшение памяти, высокая восприимчивость к инфекционным болезням), такие пациенты плохо переносят стресс, очень ранимы. Позже появляется депрессия. Параллельно может возникнуть патология со стороны других систем и органов, например стрессовая язва, нарушение пищеварения, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца, боли в мышцах и суставах, не исключены и нарушения и в половой сфере, вплоть до снижения либидо и импотенции.



Симптомы потери слуха

Они могут быть разными для каждого человека, поэтому нужно следить за поведением ребёнка. Он может увеличивать громкость телевизора, не слышать вопросов (родители иногда думают, что их просто игнорируют), часто переспрашивать вас.

Надёжного лечения в таком случае не существует, но состояние ребёнка может улучшиться, если свести громкие шумы к минимуму. Если же частичную потерю слуха игнорировать, можно получить массу дополнительных проблем: трудности речи и языка, снижение познавательной способности и низкую успеваемость.



Как не потерять слух?



Существуют универсальные рекомендации, которые помогут сохранить слух и, одновременно, не отказываться от любимых наушников. Разберем их по пунктам. Необходимо осознать, что наушники неминуемо ведут к понижению слуха. Чем громче музыка в наушниках и чем дольше их использование, тем ощутимее будет потеря слуха.

Любые виды музыкальных наушников ведут со временем к повреждению слуха, но особенно вредны т.н. вкладыши и затычки, т.к. в этом случае звук минует «мембрану» ушной раковины. За основу вредности звука прослушиваемой через наушники музыки можно взять такие критерии, как невозможность услышать свой собственный голос из-за громкости в наушниках и возможность для окружающих разбирать слова прослушиваемых песен. Любой из этих двух критериев точно указывает на избыточность громкости и, следовательно, на разрушительное действие музыки на слуховой аппарат. Следует снизить громкость.

Специалисты-отоларингологи советуют ограничить прослушивание музыки 60 минутами в день (меньше – лучше). Громкость музыки не должна превышать 60 % от максимума.

По возможности следует переключиться на прослушивание музыки естественным образом, без использования наушников.

Рекомендации

«Как слушать музыку в наушниках»



Если чувствуете дискомфорт в ушах, или даже какое-то странное чувство в барабанной перепонке, тут же прекратите слушать музыку.

Слушать музыку на спокойном звуковом уровне громкости.

Выбирайте наиболее безопасные типы наушников

Не пользуйтесь наушниками более часа подряд. Не используйте их больше 2-х часов в сутки.

Известно и о лечебном действии звуков. Специально подобранная очень негромкая, мелодичная музыка используется для снятия напряжения, восстановления работоспособности

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ.***

