

**3 марта
2026 года**

К сведению:

**По данным
ВОЗ:**

потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире;

миллионы людей живут с инвалидизирующей потерей слуха;

к 2050 году почти 2,5 миллиарда человек в мире – то есть каждый четвертый – будут страдать той или иной степенью потери слуха;

отсутствие диагностики и помощи при потере слуха у детей школьного возраста – распространенная проблема во всем мире;

потеря слуха страдают около 90 миллионов детей и подростков в возрасте 5–19 лет во всех регионах планеты;

около 1,1–1,35 миллиарда молодых людей в мире подвержены риску потери слуха из-за опасных привычек прослушивания громкой музыки и использования наушников, что и приводит к ранней тугоухости;

**Обратите
внимание:**

Хотя бы раз в год проверяйте слух.

При первых симптомах (боль, заложенность, шум, головокружение, ухудшение восприятия звуков) обращайтесь к отоларингологу.

Лечите хронические заболевания уха, горла, носа.

Не ковыряйте в ушах посторонними предметами.

Дозируйте акустическую нагрузку, чтобы слуховая система успела восстановиться.

Избегайте длительного воздействия громких звуков.



Единый день здоровья



Всемирный день охраны здоровья уха и слуха

Всемирный день охраны здоровья уха и слуха отмечается 3 марта с 2007 года с целью уделить внимание защите ушей и слуха, повысить осведомленность о проблеме потери слуха и поддержать индивидуально-ориентированный подход к заботе об ушах и слухе. Сама дата выбрана неслучайно: цифры 03.03 напоминают форму человеческих ушей.

Тема кампании 2026 года «От дома до школьной скамьи: забота о слухе каждого ребенка» и проходит под девизом: «Время – действовать: ни один ребенок не должен отставать от сверстников из-за проблем с ушами или слухом».

В этом году ВОЗ уделяет внимание профилактике предотвратимой потери слуха у детей, раннему выявлению и ведению детей с заболеваниями уха и нарушениями слуха.

Среди детей сохраняется широкая распространенность предотвратимых и излечимых причин потери слуха, таких как экссудативный средний отит, хронический гнойный средний отит и серные пробки. Иногда потеря слуха начинается незаметно, но со временем нарастает и ощущается все больше.

В отсутствие диагностики и помощи страдает не только слух ребенка, но и его речевое, языковое, когнитивное развитие и социализация, что приводит к снижению образовательных достижений, ограничивает перспективы трудоустройства.

Своевременное выявление и ведение заболеваний уха и потери слуха имеют решающее значение для предотвращения их долгосрочных последствий для развития, образования и будущих перспектив ребенка.

Систематический скрининг и оперативное принятие кор-

ректирующих мер в рамках школьных программ по охране здоровья и плановой педиатрической помощи способствуют улучшению исходов заболеваний уха и нарушений слуха у детей.

Работа с детьми, родителями и учителями должна начинаться дома и в школе. Задачи по охране слуха необходимо включать в работу школьных здоровьесберегающих программ и педиатрических служб. Это помогает детям слышать, учиться и добиваться успехов.

Проведение Всемирного дня слуха призывает к защите слуха у будущих поколений для их личного благополучия и полноценного участия в жизни общества.



Правила использования наушников

Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

Необходимо придерживаться правила «**60/60**», т.е. громкость не должна превышать 60% от максимума (обычно это 60-70 дБ), а время непрерывного прослушивания – не больше 60 минут, после чего необходим перерыв на 10-15 минут. Суммарное время использования наушников в день при соблюдении этих правил составляет 1,5-2 часа. При более громком звуке (на уровне 100 дБ) для предотвра-

щения необратимой потери слуха время воздействия необходимо сократить до 10-15 минут, а при максимальной громкости (>100 дБ) безопасный предел составляет всего 1-5 минут (при нарушении этих правил развитие тугоухости может наступить уже через 3-4 месяца).

Предпочтительнее использовать накладные наушники вместо внутриканальных: они обеспечивают лучшую звукоизоляцию и не требуют увеличения громкости звука. Внутриканальные наушники из-за близкого расположения к ба-

рабанной перепонке оказывают более сильное давление на нее, что со временем может привести к снижению ее подвижности, а значит и к нарушению слуха. Они также блокируют ушной канал, способствуя образованию серных пробок.

Должен быть как минимум один «свободный» от наушников день, то есть полный отказ от использования этого гаджета в течение 24 часов для отдыха слухового аппарата, чтобы предотвратить снижение слуха.

