

БЕРЕГИТЕ ВАШИ УШИ !

Бекрень Т.Н.

Учитель начальных классов МБОУ Лицей 11

ГИГИЕНА УШЕЙ.

Наши уши способны к самостоятельному очищению. В коже слухового прохода есть серные железы, выделяющие специальный секрет, который не дает развиваться 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, надо очищать кожу от загрязнений ватными палочками аккуратно и бережно и только вокруг ушного прохода, а ни в коем случае не внутри.

БЕРЕГИТЕ ВАШИ УШИ!

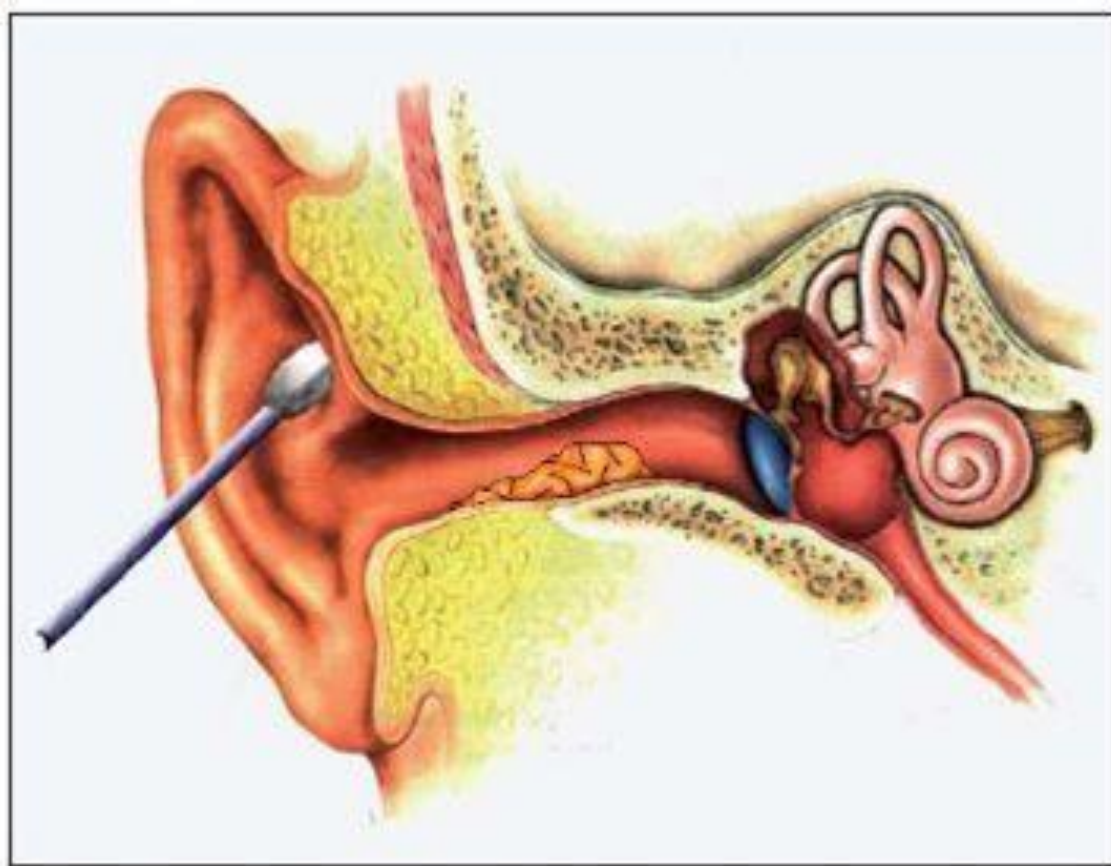


Рис. 1. Правильное использование ватных палочек с целью гигиены наружного уха

Никогда не делайте так!



Рис. 2. Неправильное использование ватных палочек

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, **ЕСЛИ:**

→ У Вас заложено ухо или непривычное звучание собственного голоса.

Не запускайте насморк!

→ Если в ухо случайно попал какой-то предмет



Сильный шум очень опасен для слуха, особенно детского и подросткового.

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



Примерные уровни звукового давления обычных звуков окружающей среды:

10 дБ — шёпот;

20 дБ — норма шума в жилых помещениях;

40 дБ — тихий разговор;

50 дБ — разговор средней громкости;

70 дБ — шум пишущей машинки;

80 дБ — шум работающего двигателя грузового автомобиля;

100 дБ — громкий автомобильный сигнал на расстоянии 5—7 м;

110 дБ — шум работающего трактора на расстоянии 1 м;

120-140 дБ — порог болевого ощущения;

150 дБ — взлёт самолёта;

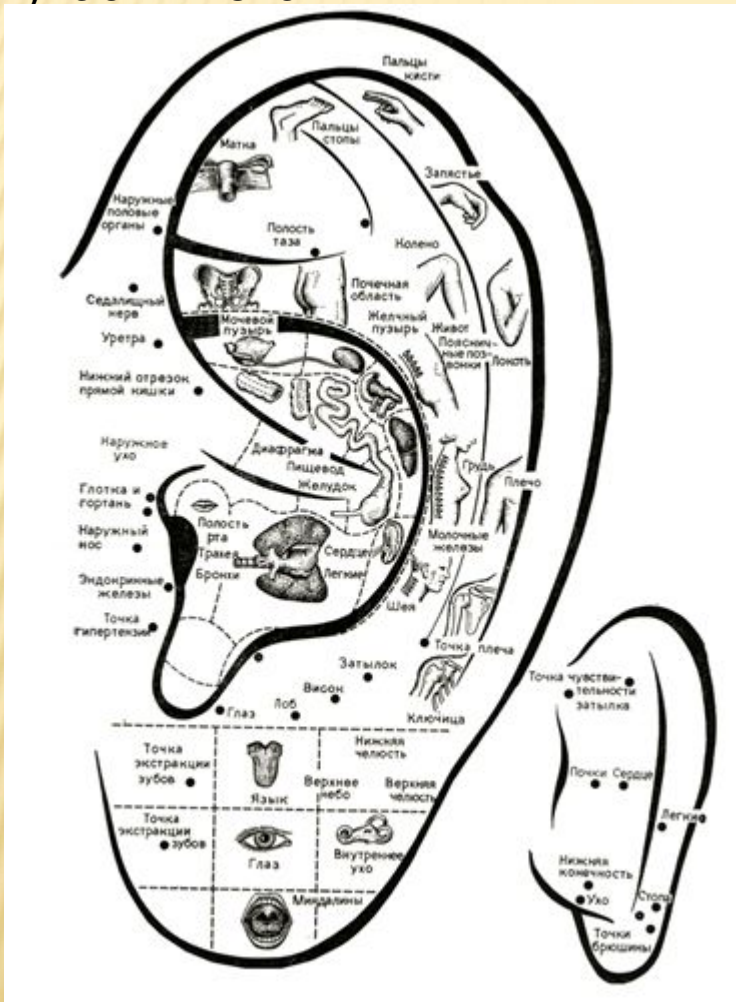
Давление свыше 140 дБ может вызвать разрыв барабанной перепонки или баротравму.

Нельзя пользоваться чужими наушниками. Через эти приборы могут передаваться некоторые заболевания.

Наушники могут быть полезны в качестве защиты от шума.



Как утверждает древнекитайская медицина, на мочке уха расположено много биологически активных точек, которые «отвечают» за разные органы и участки тела.



➔ **Нарушить слух могут и некоторые лекарства.** Не занимайтесь самолечением!

➔ **Еще один враг острого слуха – никотин.** Ученые установили, что курение может стать причиной частичной потери слуха к старости. Курящие люди в 1,7 раза чаще становятся тугоухими. Ушные инфекции более распространены у малышей, которые живут в домах, где курят.



Литература

1. <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%82%D0%B5+%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85>
2. <http://medinfo.ru/article/18/3514/>
3. <http://www.zdorovyavsem.ru/index.php/zozh1/141-beregite-slukh>
4. <http://natural-medicine.ru/2435-narushenie-sluxa.html>