Международный день охраны уха и слуха – это возможность обратить внимание на свое здоровье, а также помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями слуха!

В медицинской науке выделение оториноларингологии (сокращенно ЛОР), или болезней уха (otos), носа (rhinos), глотки и гортани — горла (laryngos) в самостоятельную специальность произошло во второй половине XIX века. При этом сведения о строении, функциях и заболеваниях уха и верхних дыхательных путей имеются еще в трудах Гиппократа.

Начало формирования дисциплины в XIX веке было связано с изобретением эндоскопических методов исследования, которые дали врачу возможность изучать внутреннюю картину указанных органов, как в норме, так и при различных заболеваниях, производить диагностические и лечебные манипуляции, а также хирургические вмешательства.

Сегодня, наряду с рефлектором, на службе у ЛОР-врачей имеется современное оборудование, позволяющее проводить расширенное аудиологическое обследование (параметров слуха), осуществлять подбор слуховых аппаратов с использованием специализированных компьютерных программ и оказывать высокотехнологичную хирургическую ЛОР-помощь.

**Как защитить слух?**

1. Ограничьте воздействие громких звуков. Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 Дб врачи считают опасным для слуха.

2. Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников.

3. Обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР-врачу) для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год.

4. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).