**Защита от шума: как уберечь слух?**

***Информация с сайта POLEZNO.com***

Все мы знаем, что нужно относиться бережно к своему здоровью. Об этом мы не раз слышали, однако, не всегда применяем простые правила, которые помогут избавиться от больших проблем. Здоровье нужно "расходовать" рационально, чтобы на всю жизнь хватило. Именно поэтому, дабы ресурсы организма не исчерпались слишком быстро, необходимо прислушиваться к советам специалистов-медиков.

Все, сказанное выше, в равной степени относится к такой точной и уязвимой сенсорной системе человеческого организма, как слух. Как же уберечь слух при современном темпе жизни и защититься от урбанистического (и не только) шума?

**Итак, чтобы сохранить нормальный слух, нужно:**

**1. В городском транспорте и метро.** Не стоит устанавливать громкость звука в плеере таким образом, чтобы заглушить все внешние звуки. Во-первых, источник звука расположен очень близко (внутренние динамики с резиновыми фиксаторами), во-вторых, при увеличении звука усиливается и электромагнитное излучение, которое влияет на мозг и органы слуха.

**2. В авиационном транспорте.** Резкие перепады давления при взлетах и посадках у многих пассажиров вызывают ощутимый дискомфорт. Чтобы уменьшить давление на органы слуха при маневрировании авиатранспорта, необходимо использовать специально разработанные для этого беруши (с микроотверстиями). Для стабилизации давления с обеих сторон барабанной перепонки можно использовать зевание, сглатывание, продувание воздуха при плотно зажатых «крыльях» носа.

**3. В производстве.** Шумные виды производств требуют индивидуальной шумовой защиты для каждого сотрудника. Обычно вредное сверхшумное производство наблюдается в машиностроительных цехах, выработках полезных ископаемых, на стройках и в литейных мастерских. Для защиты органов слуха на рабочем месте необходимо регулярно использовать беруши (можно приобрести многоразовые), специальные наушники или вкладыши. Это позволит максимально сократить уровень шумового воздействия (в том числе звуки на высокой частоте) на внутреннее ухо.

**4. В спорте и полевых условиях**. В шумных видах спорта, например, стрелковом применяются индивидуально изготовленные беруши с электронной внутренней начинкой. Такие защитные устройства получаются очень дорогими, сравнимыми по цене с мобильным телефоном. Выбирая беруши, следует ориентироваться на стандарт шумоподавления SNR, который должен превышать показатели шума. Наилучшим образом защитят от нарушений слуха в шумных видах спорта беруши с SNR>35 дБ и выше. При выборе берушей обращайте внимание на материал, из которого они изготовлены. Наилучший вариант – гипоаллергенный полимер с хорошим уровнем SNR (шумоподавления).

**5. Во время подводных погружений и прыжков с парашютом.**Особой защиты требует человеческое ухо во время подводных погружений. Чтобы избежать разрыва барабанной перепонки, необходимо при погружении вовремя выравнивать внутреннее и внешнее давление. Это можно сделать при помощи сглатывания или продува с зажиманием носа. Лучше, если занятия дайвингом проходят в специальном снаряжении и под руководством опытного инструктора, способного в любую секунду прийти на помощь.

В парашютном спорте во избежание баротравмы необходимо своевременно «сбрасывать» перепады давления. О возникновении баротравмы свидетельствует появление тиннитуса (субъективного звона в ушах), также возможны головокружение и боль в ушах, снижение слуха, в тяжелых случаях тошнота и потеря сознания.

**6. Во время отдыха**. В нашем суетном мире лучшим местом отдыха будет безлюдный берег озера где-нибудь в лесу – тихо и комфортно. Тем не менее, многие представители молодежи предпочитают другой отдых – шумная дискотека, кафе или клуб с громкой музыкой. Даже если вы являетесь любителем активного веселья и часто посещаете места молодежного отдыха, давайте своему организму возможность отдохнуть от звукового давления. Регулярное посещение шумных мест отдыха может привести не только к нарушениям слуха, но и к изменениям в работе сердечно-сосудистой и нервной систем.

**7. В быту**. Для снижения акустики в бытовых помещениях рекомендуется использовать специальные экологические шумоизолирующие и шумопоглощающие материалы. Кроме того, в просторных комнатах с небольшим количеством мебели снизить "звуковое давление" можно при помощи дополнительной драпировки участков стен, добавлением классических гардин (в отличие от пластиковых жалюзи), напольных ковровых покрытий. Лучше всего поглощают звук волокнистые, неплотные, пористые и ворсистые материалы: ткани (парча, велюр, бархат, шерсть, вельвет) и ковровое полотно. При прохождении звуковой волны через эти материалы ее энергия падает в среднем на 15-25%. Применение звукопоглощающих материалов позволит сохранить в комнате комфортный уровень звука и столь необходимую нашему организму тишину.

Для защиты от уличного шума целесообразно установить современные стеклопакеты (пластиковые или деревянные) с высоким уровнем шумоизоляции. Это особенно актуально в тех домах, где фасады выходят на оживленную городскую трассу.

**Но это еще не все…**

Чтобы сохранить отличный слух до самой старости, необходимо вовремя лечить все респираторные и вирусные заболевания, защищать уши от перепадов давления, низких температур и шумовых нагрузок, правильно ухаживать за ушной полостью.