

Держим ухо остро! СОГАЗ-Мед о том, как на долгие годы сохранить хороший слух

Традиционно в марте отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха. К основным причинам глухоты и тугоухости относят генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд заболеваний: корь, краснуха, менингит, свинка, а также воздействие вредных факторов окружающей среды, в первую очередь шума и некоторых лекарственных препаратов.

Зачастую мы самостоятельно совершаем действия, которые могут повредить наш хрупкий орган слуха.

Специалисты СОГАЗ-Мед решили напомнить о простых, но действенных рекомендациях, соблюдая которые, можно сохранить слух на долгие годы:

- Вовремя лечите болезни горла и носа. Инфекция при ОРВИ попадает в уши, начинает развиваться отит, что может привести к ухудшению слуха.
- Не употребляйте лекарства без назначения врача, особенно антибиотики.
- Защищайте уши во время водных процедур.
- Берегите уши от сильного шума. Если вы постоянно находитесь в зоне высокого шума используйте беруши или наушники.
- Берегите уши от перепадов давления, например, при авиаперелетах или подводном плавании. Используйте технику выравнивания давления.
- Не удаляйте серные пробки самостоятельно — это имеет право делать только врач.
- С осторожностью используйте ватные палочки для чистки ушей. Не вводите их глубоко в ухо, они предназначены для очистки наружного слухового прохода.
- Никогда не чешите ухо подручными средствами! (иголки, скрепки, спички)
- Больше отдыхайте на природе среди тишины: у реки, на лугу, в лесу.
- Уделять больше внимания своему самочувствию. Снижение иммунитета или «неполадки» в сердечно-сосудистой системе могут сказаться и на органах слуха. Одной из таких причин возрастного снижения слуха считается нарушение кровообращения.
- Не забывайте проходить обследование у оториноларинголога с полисом ОМС.

!□Помните, при неприятных, несвойственных ощущениях в ухе не стоит заниматься самолечением, а необходимо как можно скорее обратиться ко врачу.

К ним относятся:

- Резкая боль в ухе;
- Выделения из уха;
- Одностороннее снижение слуха (плохо различаются высокие частоты, хочется прибавить громкость телевизора/радиоприемника);
- Ощущение заложенности или перетекания жидкости в ушах;
- Продолжительный звон в ушах и внезапная потеря слуха.

СОГАЗ-Мед желает вам и вашим близким здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону бесплатного круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 или уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru.