

Профилактика слуховых нарушений

- Ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. Извлекать накопившуюся серу должен только врач—специалист. Следует своевременно удалять очаги инфекции, лечить воспалительные очаги ушной раковины, сопутствующие заболевания, удалять аденоиды, полипы, исправлять носовую перегородку.
- При купании берегите уши. От прыжка в воду может повредиться барабанная перепонка, не подставляйте ухо под удар волны. После плавания обязательно вытрясите воду из уха. Если уши не совсем здоровы - купаться не рекомендовано.
- Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.
- В случае попадания инородных тел или насекомых не пытайтесь самостоятельно удалять их из ушного прохода. Немедленно обратитесь к врачу.
- Вакцинация детей первого года жизни от менингита, кори, эпидемического паротита и краснухи способствует профилактике приобретенной глухоты.
- Регулярно проверяйте свой слух. Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной, Особенно это опасно в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.

Основные принципы профилактики

- **закаливание организма и физическая активность (утренняя гимнастика, бег, плавание, прогулки);**
- личная гигиена - при насморке старайтесь освободить носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке;
- **предупреждение охлаждения, травм;**
- своевременное лечение инфекционных и воспалительных заболеваний;
- **исключение громкой музыки и других шумов;**
- прием лекарств только по назначению врача.