**Внимание! Наушники.**

Слушать музыку, аудиокниги, научные лекции и другие звуковые файлы очень удобно через наушники. Причем удобство это настолько очевидно, что сегодня жизнь без них уже зачастую и представить сложно.

Когда мы слушаем обычную музыку из колонок, динамиков, телевизора и подобных внешних источников, звук сначала попадает в ушную раковину, которая от природы является отличным резонатором. За счет этого звуковые волны усиливаются и регулируются естественным образом. Вред наушников обусловлен не самим фактом того, что в уши помещается некое устройство. Ведь те же беруши или шумозащитные наушники опасными не считаются. Сама передача звука, особенно громкого, имеет неприятные последствия. Однако при использовании наушников звук естественным образом не усиливается, и владелец плеера регулирует уровень громкости уже на свое усмотрение. Однако из-за того, что изначально нам обычно хочется включить музыку погромче, мы превышаем поневоле допустимые нормы шума, и в результате очень снизить остроту быстро – буквально за несколько дней – можно изрядно собственного слуха. Дополнительный вред от наушников - «вкладышей» заключается в том, что создается неконтролируемое давление на ушную раковину. Перед этим давлением вкупе с продолжительным интенсивным шумовым воздействием человеческое ухо совершенно беззащитно, потому что естественный слуховой аппарат «включает опцию» самообороны от непродолжительного грохота, но не от постоянного громкого шума. Достаточно выйти на улицу, чтобы убедиться, наушники стали незаменимым атрибутом повседневной жизни молодых людей. Реальный вред наушников налицо. К сожалению, приходится констатировать, что тугоухость в России стремительно молодеет. Если раньше контингент больных составляли те, кому за 70, то сейчас средний возраст страдающих заболеваниями ушей колеблется от 30 до 40 лет. Прослушивание музыки через наушники активно влияет на процесс «омолаживания» тугоухости. Восстановить распознавательную способность необыкновенно сложно. Это длительная, кропотливая реабилитация, это немалые затраты на лечение, на слуховые аппараты. И при всем этом, до конца восстановить слух невозможно, можно только облегчить состояние, научить заново мозг расшифровывать услышанное с помощью слуховых аппаратов. Особое опасение у медиков вызывают наушники-вкладыши, «затыкающие» ушную раковину, как беруши. Вкладыши создают определенное давление, к которому ухо человека просто не успевает адаптироваться. Воздушной прослойки нет, поэтому высокий уровень звука напрямую оказывает разрушающее воздействие на органы слуха. Одно дело послушать, пусть и громкую музыку, пару минут, а другое – слушать любимые композиции часами. В человеческом ухе природой предусмотрена защита только от кратковременных громких звуков, длительное же воздействие неизбежно приводит к трагическим последствиям еще в совсем юном возраст. Существует несколько нехитрых рекомендаций, которые помогут сохранить слух при использовании наушников:

* во-первых, следует тщательно контролировать уровень громкости в своих наушниках и стараться всегда сделать звук чуть тише. Чтобы определить, на допустимом ли уровне громкости исходит звук из наушников, нужно произнести несколько слов вслух. Если собственного голоса не слышно из-за наушников, стоит убавить уровень звука;
* во-вторых, лучше избегать наушников-вкладышей, потому что они наиболее вредны для человеческого слуха. Пользоваться закрытыми наушниками, позволяющими не достигать опасной громкости;
* в третьих, необходимо давать своим ушам отдых. В среднем при использовании обычных наушников можно без вреда для здоровья слушать музыку с громкостью чуть выше половины от максимальной в течение часа в день. Для большей части наушников–«вкладышей» время безопасного прослушивания снижается ровно вдвое:

**Помните! Восстановление потерянного слуха – процесс длительный, дорогостоящий и болезненный!**

Врач - отоларинголог Гришин В.Н.