

Вас не слышно!

Как сохранить слух в зрелом возрасте

Более 50% людей в возрасте от 75 лет страдают от снижения слуха. Можно ли остановить этот процесс и что делать, если болезнь зашла далеко?



Наш эксперт — врач-сурдолог, заведующий отделением сурдологии ФГБУ НКЦО ФМБА России, кандидат медицинских наук **Виталий Карпов**.

Обвиняется старость!

По-научному возрастная потеря слуха называется пресбиакузис. Причиной пресбиакузиса, как правило, являются дегенеративные изменения в органе слуха. Так, с возрастом наблюдается атрофирование Кортиева органа, который отвечает за восприятие звука. Кроме того, у пожилых людей нередко происходят необратимые изменения в части коры головного мозга, которая отвечает за слуховое восприятие.

Острота слуха связана и с общим состоянием здоровья. Такие патологии, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, инфекционные заболевания (ангина, грипп, менингит), способствуют ухудшению слуха.

Также к снижению слуха может привести работа на шумных предприятиях, длительное нахождение под воздействием звукового давления от 100 дБ, характерное для профессионалов, — музыкантов, звукорежиссёров и др.

Тревожный симптом

С возрастом снижение слуха происходит постепенно, однако важно начать лечение как можно раньше. Стоит обратиться к врачу, если:

- Вы стали плохо слышать высокие звуки — женский голос, звонок телефона, пение птиц.
- Вам трудно понимать собеседника, особенно во время разговора по телефону или в шумных местах, а также если с вами разговаривают одновременно несколько человек.
- Появился звон или шум в одном или обоих ушах.
- Снизилась резкость и чёткость звуков.
- Фоновые звуки кажутся слишком громкими, надоедливыми.

Идём к врачу

При любом снижении слуха первым делом необходимо обратиться к оториноларингологу для исключения острых воспалительных процессов в ухе. Затем пациент направляется к сурдологу-оториноларингологу для дополнительного исследования слуха. В первую очередь выполняется тональная пороговая аудиометрия — при помощи специального прибора врач оценивает чувствительность пациента к звукам различной высоты и частоты.

Не менее важное обследование импедансометрия — она позволяет судить о состоянии барабанной перепонки и слуховых косточек, а также о давлении в среднем ухе.

Эти процедуры необходимы не только для постановки диагноза, но и для грамотного подбора слухового аппарата.

Дело в том, что возрастное снижение слуха — необратимый процесс.

Медикаментозное лечение способно лишь замедлить скорость возрастных изменений в отделах мозга, которые отвечают за восприятие звуков, и улучшить когнитивные функции в целом. Но часто единственным выходом для слабослышащего человека становится ношение слухового аппарата.

Выбираем аппарат

Казалось бы, для того чтобы выбрать слуховой аппарат, достаточно отправиться в ближайшую аптеку или сделать заказ в интернет-магазине. Но не всё так просто. Неграмотно подобранное устройство может нанести вред и без того нарушенной слуховой функции. Кроме того, неудачный опыт использования слухового аппарата часто приводит к утрате доверия к слуховым аппаратам в целом.

Дело в том, что распространённые в наше время бытовые усилители звука (недорогие устройства с наушниками) не считаются слуховыми аппаратами

Люди старше 55 лет, а также те, кто работает на предприятиях, связанных с производственным шумом, рискуют столкнуться с возрастным снижением слуха.

и не проходят обязательную сертификацию. Зачастую они лишь равномерно усиливают все звуки по всем частотам, что может восприниматься пациентом как сильный фон или шум. В этом случае больной просто перестаёт носить устройство, а это отражается не только на качестве жизни пациента. Ведь, если человек плохо слышит, у него страдают мыслительные функции. А снижение когнитивных способностей у пожилых людей нередко влечёт за собой угасание физической активности.

Хороший слуховой аппарат подбирается врачом на основе аудиограммы. Такие устройства усиливают звук лишь по тем частотам, которые снижены у конкретного человека. В результате звук становится разборчивым, без посторонних шумов.

Для того чтобы подобрать слуховой аппарат, необходимо обратиться в специализированный центр. Частные медицинские центры оказывают эту услугу на платной основе. В государственных сурдологических центрах возможно подобрать аппарат в рамках программы ОМС. Но в связи с низким тарифом этой услуги у страховщиков она не слишком распространена, поэтому, для того чтобы получить её бесплатно, потребуется потратить время на поиск соответствующего медицинского учреждения.

Во многих центрах, торгующих слуховыми аппаратами, возможно пробное ношение устройства в течение недели. За это время можно полноценно оценить возможности приобретённого аппарата.

Как и любое другое медицинское изделие, слуховой аппарат имеет свой гарантийный срок. Его износ может привести к ухудшению слуха. Поэтому время от времени (обычно раз в 4–5 лет) аппарат нужно менять.

Чтобы оценить работоспособность слухового аппарата, необходимо его протестировать на специальном анализаторе. Данная аппаратура располагается в специализированных центрах.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВОЗРАСТНОГО СНИЖЕНИЯ СЛУХА

ПРОИЗВОДСТВО



Если вы работаете на шумном производстве, **обязательно используйте специальные наушники** или беруши. То же самое касается и шумных занятий в быту и на отдыхе, например, работы с садовым инструментом, езды на мотоцикле или снегоходе.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Не увлекайтесь громкой музыкой. Кстати, это вредно не только для слуха, но и для нервной системы. В противном случае потом придётся не только купить слуховой аппарат, но и запастись средствами от расстройства центральной нервной системы.

МУЗЫКА

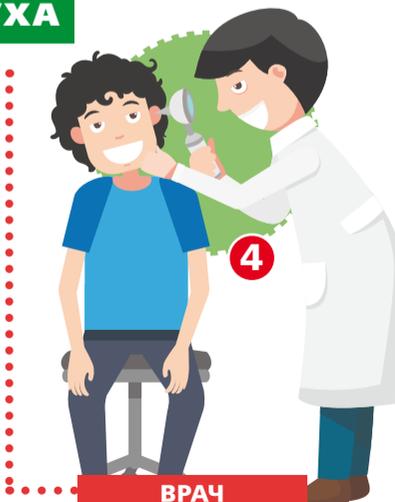


ЛЕКАРСТВА



Чтобы в будущем не потребовался слуховой аппарат, стоит внимательно относиться к принимаемым лекарствам. Некоторые из них способны оказывать **негативное воздействие на органы слуха**, так что всегда консультируйтесь с врачом перед их приёмом.

ВРАЧ



Регулярно посещайте отоларинголога и невролога, поскольку некоторые неврологические заболевания также способны вызвать ухудшение слуха.