

*Близнюк С. Ю.*

## **ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУШНИКОВ НА СЛУХ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФИЛАКТИКА ИХ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

*Научный руководитель: ассист. Волох Е. В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный университет, г. Минск*

Все большее беспокойство вызывает растущий уровень воздействия громких звуков на организм человека в современном мире. Большинство людей зачастую длительно прослушивают музыку с небезопасным уровнем громкости либо подвергаются воздействию громких звуков в различных развлекательных и спортивных учреждениях, что создает серьезную угрозу нарушения слуха.

По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Почти 50 % молодых людей слушают музыку на небезопасном уровне громкости на личных аудиоустройствах, таких как аудиоплееры или смартфоны. Около 40 % подвергаются воздействию высокого уровня звука в ночных клубах, барах и на других развлекательных мероприятиях. Такое увлечение к MP-3 плеерам у современных людей вызывает большую тревогу и настороженность медицинских работников. На данных носителях может содержаться большое количество звуковой информации, что позволяет обеспечить длительное прослушивание музыки в наушниках. При постоянном длительном воздействии сильного звука на внутреннее ухо в итоге, может привести к повреждению слухового нерва и снижению слуха. Поэтому молодые люди, которые длительное время прослушивают музыку в наушниках при небезопасной громкости, подвергаются риску потери слуха. При кратковременном прослушивании звуков с высоким уровнем громкости клетки внутреннего уха быстро восстанавливаются, а острота слуха снижается лишь незначительно. Однако, при повторном воздействии данного неблагоприятного фактора эти сенсорные слуховые клетки повреждаются значительно.

Для профилактики нарушений слуха при использовании наушников рекомендуется использовать накладные наушники с шумоподавлением, не увеличивать громкость звука выше допустимого уровня, регламентировать время прослушивания и чередовать его с короткими перерывами, стараться избегать источников громких звуков.