

Беседа по здоровому образу жизни

«Опасные наушники»

На улице и в транспорте можно все чаще видеть людей в наушниках от мобильный или MP3 - плееров. Повальное увлечение этими чудесами техники вызывает у медиков большую тревогу. На носителях таких плееров записано 12 часов музыки, которая может воспроизводиться с громкостью до 100 децибел. Всем известно, что длительное воздействие усиленного звука на внутреннее ухо приводит к повреждению слухового нерва и снижению слуха.

MP3 – плееры опаснее, чем любой другой проигрыватель, и не только из-за длительности и громкости записей. Чем ближе источник звука к уху, тем больше улавливает ваш слух вредных высоких частот. Мобильник с наушниками и встроенным плеером тоже может стать причиной тугоухости.

К сожалению, предотвратить вероятность наступления глухоты без отказа от «наушников» - нельзя!

Для тех, кто не намерен отказаться от MP3 – плееров, медики предлагают несколько правил, которым надо следовать, чтобы уменьшить вероятность наступления глухоты:

- **Выбирайте плеер и наушники лучшего качества, чтобы звук был чистым и вам не приходилось увеличивать его силу.**
- **Не включайте музыку сразу на большую громкость. Настройте плеер на минимум и постепенно повышайте уровень звука до необходимого.**
- **Показатель нормальной громкости вашего плеера – реакция окружающих. Если музыка из ваших наушников слышна только вашим ушам, а не окружающим вас людям, значит, уровень воспринимаемого вашими ушами звука нормальный. Если её слышат те, кто рядом, - звук выше допустимой нормы.**
- **После каждого прослушивания обязательно делайте перерыв не менее чем на 15-20 минут, чтобы дать ушам отдых.**
- **Как только заметите, что появились проблемы со слухом, сразу обращайтесь к врачам, чтобы начать лечение.**

Внимание! Все эти меры помогут лишь отсрочить приобретенную с помощью плеера тугоухость, ведь включенный на полную мощность плеер можно слушать без перерыва всего 15 минут. А сколько слушаете вы?