

Можарова Анастасия Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория
им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ СЛУХА У ЛИЦ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО РАБОТАЮЩИХ СО ЗВУКОМ

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы профилактики и сохранения слуха в профессиональной деятельности людей. Описаны основные принципы охраны и мониторинга гигиены слуха.

Ключевые слова: слух, звук, гигиена слуха, работа со звуком, громкость, профессиональная сфера.

Слух играет важную роль в жизни человека, обеспечивая человеку коммуникацию, пространственную ориентацию и общее качество жизни. В профессиональной деятельности, связанной с восприятием звуков, слух играет ключевую роль. Звукорежиссеры, музыканты, организаторы мероприятий, а также сотрудники промышленных предприятий существуют в среде с постоянным шумовым воздействием, где нагрузка на слуховую систему значительно возрастает. В связи с этим вопросы профилактики и мониторинга состояния слухового аппарата приобретают особую актуальность.

Основы гигиены слуха представляют собой важные рекомендации, предлагаемые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), которые должны быть включены в постоянную практику всех, кто регулярно подвергается воздействию акустических раздражителей, будь то музыка в наушниках или работа в

шумной обстановке. Чем выше громкость и дольше ее воздействие, тем больше вероятность потери слуха. Время, в течение которого можно безопасно воспринимать звуки громкостью 80 дБ, ограничивается 40 часами в неделю. Длительность безопасного воздействия звука в 90 дБ ниже – 12,5 часов в неделю.

Рекомендации включают в себя следующие пункты:

1. *Снижайте громкость звуков.* Для этого можно установить громкость аудиоустройств на уровне не выше 60% от максимального. Если вы пользуетесь приложением для контроля звукового воздействия, следует следить за тем, чтобы окружающий шумовой фон в среднем не превышал 80 дБ;

2. *Пользуйтесь хорошо прилегающими наушниками с шумоподавлением,* позволяющими не увеличивать громкость, если вокруг шумно;

3. В шумных местах *используйте устройства защиты слуха, например, противошумные вкладыши (беруши);*

4. Всегда *держитесь подальше от источников звука, таких как громкоговорители, машины и механизмы, издающие громкие звуки и т. д.;*

5. *Проводите меньше времени в условиях повышенного шума.* Как можно чаще давайте ушам отдохнуть от громких звуков. Это способствует восстановлению сенсорных клеток в слуховой системе;

6. *Следите за уровнем окружающих звуков.* Для этого можно использовать специальные мобильные приложения. Выбирайте устройства со встроенными функциями безопасного прослушивания, которые позволяют вам контролировать звуковое воздействие;

7. *Не игнорируйте тревожные признаки потери слуха.* Обращайтесь к специалисту, если вы ощущаете постоянный звон в ушах (тиннитус), вам трудно расслышать звуки высокой тональности или следить за разговорами людей [1]

Людям, чья деятельность связана с профессиональной работой со звуком, а также тем, которые статично подвергаются повышенному уровню звукового давления, эти рекомендации приходится соблюдать более тщательно, потому что их рабочий день включает больше часов прослушивания.

2 <https://interactive-plus.ru>

Рекомендуется периодически проводить аудиометрическое тестирование для оценки состояния слуховой функции:

I. Аудиометрия

- основной и наиболее точный метод диагностики слуховой функции;
- проводится в специализированных кабинетах или центрах аудиометрии, а также в отделении отоларинголога;
- позволяет определить порог слышимости на различных частотах (обычно в диапазоне от 125 Гц до 8 кГц, что соответствует диапазону человеческой речи);
- рекомендуется проходить аудиометрию с периодичностью раз в несколько лет, а при наличии постоянных шумовых воздействий – ежегодно.

II. Тимпанометрия (импедансометрия)

- исследование функционального состояния среднего уха, включая оценку подвижности барабанной перепонки и слуховых косточек;
- метод позволяет выявить патологии, которые не отражаются в результатах аудиометрии, но могут влиять на слуховую функцию.

III. Онлайн-тестирование и мобильные приложения

- для первичной оценки состояния слуха могут использоваться специализированные онлайн-тесты и мобильные приложения;
- такие методы не заменяют профессиональную медицинскую диагностику, но могут служить индикатором необходимости обращения к специалисту.

Забота за слуховым аппаратом и регулярное наблюдение за его состоянием важны каждому человеку. Это особенно важно в профессиональной сфере, где трудовая деятельность связана с постоянным воздействием звуковых факторов. В таком случае профилактические меры приобретают особую значимость. Осознанный подход к поддержанию здоровья слуховой системы способствует сохранению точности восприятия, снижения риска акустической перегрузки и обеспечению оптимального комфорта как в рабочей, так и повседневной деятельности.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Потеря слуха и глухота (информационный бюллетень) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss> (дата обращения: 04.12.2025)
2. Потеря слуха, вызванная шумом. МКБ 10: H83.3, Z57.0 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://diseases.medelement.com/disease/потеря-слуха-вызванная-шумом-кп-рф-2024/17904> (дата обращения: 07.12.2025)
3. Преодолеем стереотипы. Сделаем так, чтобы забота о здоровье органов слуха стала частью жизни каждого! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://mednet.ru/images/news-image/2025/file_31_03_2025.pdf (дата обращения: 23.12.2025).