

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, противозумные 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]

Людам, 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.

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://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://mednet.ru/images/news-image/2025/file_31_03_2025.pdf (дата обращения: 23.12.2025).