

Спасите наши уши!

Слух всегда бодрствует, даже ночью, во сне. Он постоянно подвергается раздражению, так как не обладает никакими защитными приспособлениями.

Обычно для обозначения того, что мы слышим, используются два близких по смыслу слова: «звук» и «шум». Звук — это физическое явление, вызванное колебательным движением частиц среды. Шум представляет собой хаотичное, нестройное смешение звуков, отрицательно действующее на нервную систему.

Наша культура создала доминанту слуха по отношению к зрению и уши нам не кажутся такими важными как глаза. Результатом такой недооценки слуха и его органа является стресс, которому подвергают себя подростки в результате своих музыкальных увлечений. Очень многие из них уже имеют неизлечимые заболевания органов слуха. Медицинские исследования показали, что в наше время состояние слуха 17-летних людей ухудшилось до состояния слуха 70-летних. Если они к тому же живут или учатся на шумной улице, то риск ухудшения здоровья повышается. У таких детей отмечается нарушение сна, раздражительность.

Часто дети недостаточно информированы о возможных негативных эффектах, которые могут нанести вред их здоровью. Им нравятся громкие возгласы и музыка, которые создают праздничную атмосферу. Детям и подросткам не хватает опыта благотворной тишины. Большинство из них привыкли к тому, что дома постоянно включен телевизор, компьютер, радио. Зачастую они просто не выносят тишину.

Многие подростки получают удовольствие от громкой музыки. Ощущения, которые воспринимаются всем телом, особенно при звуках низких частот, вызывает особое чувство радости и удовольствия. Но при этом такие звуки разрушительно действуют на органы слуха. Многие подростки слушают музыку с помощью наушников, и их родители опасаются развития у них снижения слуха. При этом следует упомянуть, что марка аудиоплеера, разные стили музыкальных произведений, наушники, располагающиеся в ушной раковине, или надевающиеся снаружи, на уши и слух не влияют. А вот длительность и громкость прослушивания - влияют довольно заметно. Частые посещения дискотек и царящий там шум также могут привести к потере слуха. Так же не стоит недооценивать вред от хлопушек и прочей новогодней пиротехники, которую подчас взрывают прямо над ухом.

Необходимо помнить, что снижение слуха происходит не сразу, поэтому почаще давайте ушам отдохнуть.

Уровни шумов от различных источников и реакция организма на акустические воздействия приведены в таблице.

Источник шума, помещение	Уровень шума, дБ	Реакция организма на длительное
Листья, прибор	20	Успокаивает
Средний шум в квартире,	40	Гигиеническая норма
Шум внутри здания рядом с магистралью	60	Появляются чувство раздражения, утомляемость, головная боль
Телевизор	70	
Поезд метро	80	
Кричащий человек	80	
Мотоцикл	90	
Реактивный самолет (на высоте 300 м)	95	Постепенное ослабление слуха, нервно-психический стресс (угнетённость, возбуждённость, агрессивность), язвенная болезнь, гипертония
Цех текстильной фабрики	100	

Плеер	114	Вызывает звуковое опьянение наподобие алкогольного, нарушает сон, разрушает психику, приводит к глухоте
Ткацкий станок	120	
Отбойный молоток	120	
Реактивный двигатель (при взлете, на расстоянии 25 м)	140-150	
Шум на дискотеке	175	

В диапазоне слышимых человеком звуков самое неблагоприятное воздействие оказывает шум, в спектре которого преобладают высокие частоты (выше 800 Гц). Звуки сверхнизких частот, которые мы даже и не слышим (инфразвуки), также опасны для организма человека. Частота в 6 Гц может вызвать ощущение усталости, тоски, морскую болезнь, при частоте в 7 Гц может даже наступить смерть от внезапной остановки сердца. Доказано, что, попадая в естественный резонанс работы какого-нибудь органа, инфразвуки могут разрушить его, например, частота в 5 Гц разрушает печень.

Спасите ваши уши:

- Установите окна со стеклопакетами
- Закажите двойные двери
- Избегайте громкой музыки
- Чаще отдыхайте на природе
- Не пытайтесь добиться полной тишины - расслабиться в ней невозможно, вы будете слышать даже удары собственного сердца.