

Светски дан уха и слуха, 3. март

Written by Valentina Petrovic

Sunday, 03 March 2019 00:00 - Last Updated Monday, 04 March 2019 10:20



03.03.2019. Светска здравствена организација упозорава да је 1,1 милијарда људи старости

од 12 до 35 година

изложена опасности

од губитка слуха. Данас смо сви, посебно деца и млади људи, стално изложени буци и то често опасн

ој

бу

ци

која може значајно ут

и

цати на оштећење слуха. Гласне пројекције у биоскопским

салама

, концертима, спортским догађајима, угоститељским објектима, разним приредбама на

отвореном, чак и

у великим тргов

инским

центрима, уличн

а

бу

ка

и пре

гласно

слушањ

е

музике захтевају смањење јачине

звука

на нижи ниво који је за све нас

пријатнији

и прихватљивији.

На губитак слуха могу указивати знаци и симптоми као што су тешко разумевање говора (нарочито у з позадинску буку или у

групи људи), када говор и други зву

ци

често чине

пригушеним

или тражите друге да говоре спорије, јасније и гласније, повећа

вате јачину тона

на радију или ТВ, чешће него обично или се повлачите из разговора због проблема у комуникацији.

Очувању слуха и здрављу уха посвећен је Светски дан уха и слуха -3. март, а главна тема овогодишњег дана је "Проверите свој слух!". Циљ је подизање свести и промовисање активности у заједници које ће побољшати здравље уха и слуха.

Светска здравствена организација процењује да 360 милиона људи има озбиљно оштећење слуха (5,3% светске популације), а најмање половина пацијената са адекватним поступцима примарне превенције може спречити губитак слуха. Више од 300 милиона људи пати од хроничне болести уха. Озбиљно оштећење слуха је присутно код 32 милиона деце. У детињству се дијагностикује око 25% оштећења слуха, док се најмање половина оштећења може спречити уклањањем узрока губитка или слабости слуха. Откривање _____ у раном детињству је изузетно важно због будућег развоја говора и језика, пет од 1000 деце рођено је глуво или са оштећењем слуха. Једна трећина људи старијих од 65 година је слух је оштећен, а процењује се да ће делимични губитак слуха пого дити 40% људи старијих од 60 година .

Шта све данас угрожава слух?

Музика коју свакодневно слушамо на ЦД или МП3 плејеру, једна од најмање познатих, али најопаснијих, убица _____ слух _____ њих _____ њ елија _____

Научници упозоравају да је данашња генерација младих изложена озбиљном ризику од губитка слуха, не у _____ познијим _____ годинама, већ _____ много раније. Јачина з _____

вука

тих

уређаја шаље музику преко слушалица директно у наше ухо тако да више не чујемо људе околу или буку пролаз

ећих

аутомобила, што значи да је превише

гласно

и опасно.

Доказано

је да бука од 85

db

током осам сати

,

времен

ом

узрокује губитак слуха, док на уређајима као што је МП3 плејер користимо много већ у јачину

(обично више од 100

db

). 3

ујање

у ушима је једна од пос

л

едица, односно начин на који се ухо

репарира

и враћа у претходно стање

.

Практични савети за очување слуха

- Пазите да се не излажете звуку вишем од 85 db;
- Ако ипак морате бити изложени буци, сваких 15 минута направите „тиху“ паузу;
- Користите производе за заштиту слуха - можете их купити у апотеци;
- Ако слушате музику преко слушалица, не повећавајте звук;
- Немојте стајати близу звучника или појачала звука;
- Не возите аутомобил пуном брзином са отвореним прозором;
- Ако возите мотор, обавезно заштитите уши;
- Одмах санирајте инфекције уха;
- Ако приметите губитак слуха који ствара тешкоће у свакодневном животу или ако имате болове у уху - обратите се лекару.

Светски дан уха и слуха, 3. март

Written by Valentina Petrovic

Sunday, 03 March 2019 00:00 - Last Updated Monday, 04 March 2019 10:20

Недавна истраживања откривају да је наш слух директно повезан са здрављем кардиоваскуларног система, јер проток крви у глави омогућава да ухо добро чује и функциониш

е правилно. Генерално, вежбе побољшавају циркулацију крви у телу и стога су неопходне ако желимо да имамо добар слух. За кардиоваскуларно здравље и добар слух, препоручују се аеробне вежбе - трчање, пливање, ходање. Потребно је тренирати три до пет пута недељно, најмање 20 до 30 минута дневно.



Проверите слух! Мобилна апликација за проверу слуха коју препоручује Светска здравствена организација:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hearxgroup.hearwho>

[Download on the App store](#)

[Get it on Google Play](#)