

## Профилактика ухудшения слуха в пожилом возрасте

Специалисты отмечают, что нарушения слуха являются одной из наиболее распространенных возрастных проблем людей пожилого возраста. Поскольку потеря или ухудшение слуха очень существенно влияет и на общение с окружающими, и на личностные особенности, способствуя замкнутости, своевременное обращение к специалистам для лечения и коррекции нарушений, а также соблюдение правил профилактики нарушений слуха являются условиями для поддержания высокого качества жизни в пожилом возрасте.

Потеря слуха может происходить постепенно. Пожилой человек может заметить это, когда его попросят убавить громкость телевизора, или когда он перестанет понимать, о чем говорят окружающие. Глухота может возникнуть из-за повреждения слухового нерва в результате старения. Иногда заболевание вызывают серные пробки. Причины глухоты могут быть различными: от инфекции до опухоли, и только специалисты могут точно поставить диагноз. Врач назначает лечение и дает необходимые рекомендации.

Рекомендации врачей для гигиены и профилактики нарушений слуха у пожилых людей:

- Профилактика снижения слуха в пожилом возрасте имеет ряд особенностей. В первую очередь врачи рекомендуют обратить внимание на режим сна. Полноценный сон очень важен для тонуса сосудов и защиты организма от вирусов, в частности респираторных, являющихся частой причиной развития тугоухости в любом возрасте. Кроме того, рекомендуются витамины группы «В».
- Чистите уши. Сера, которая образуется в ушах, может забить слуховой канал. Каждый день протирайте уши полотенцем, смоченным в теплой воде.
- Старайтесь защитить свой слух от внешних воздействий. По возможности, лучше находиться подальше от ревущих моторов автомобилей, работающих механизмов и громкой музыки. Если уровень внешнего шума у Вас дома высокий, купите в аптеке беруши и надевайте их при первой необходимости.
- При внезапном ухудшении слуха и звоне в ушах, следует немедленно обратиться к врачу.
- Если врач рекомендовал подбор слухового аппарата, это необходимо делать только под контролем специалистов.
- Помните, что коррекция старческой тугоухости с помощью слуховых аппаратов процесс сложный и довольно длительный, для адаптации необходимо время и желательно специальное обучение.