

Час здоровья «Быть здоровы значит быть счастливым»

В рамках проекта «Свислочь -здоровый город», акций «Чистые руки-2023», национальной стратегии «Активное долголетие-2030», ЕДЗ «Международный день охраны здоровья уха и слуха».

03.03.2023 прошла встреча врача эпидемиолога (зав. СЭО) Свислочьского районного ЦГЭ Гаркавенко И.В., помощника врача- эпидемиолога, инструктора- валеолога Семенчук В.А. санитарно-эпидемиологического отдела Свислочьского районного ЦГЭ в актовом зале Свислочьского УПС Волковысского РУПС г. Свислочь.

С работниками были проведены беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вирусных инфекций, профилактики заразно-кожных заболеваний, профилактики заболеваний органа слуха и уха, а также проведено практическое обучение- «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы и транслировались профилактические видеоролики: «Обработка телефона», Гигиена рук». Приняло участие 24 человека.

3 МАРТА- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УХА И СЛУХА

Звуки, как и речь, играют огромную роль в жизни человека и его восприятии окружающего мира.

Звуки оказывают воздействие на головной мозг человека и его психоэмоциональную сферу, стимулируют выработку эндорфинов – гормонов радости. Однако мы редко задумываемся о том, как уберечь наши уши. На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, — а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

Нарушения слуха приводит к таким осложнениям, как:

- умственная отсталость,
- монотонная,
- неразборчивая речь,
- заторможенность,
- чувство одиночества, депрессии.

Родителям рекомендуется:

- следить, чтобы в уши маленького ребёнка во время мытья и купания в водоёмах не попадала вода, особенно грязная;
- не шлёпать ребёнка по затылку и не дёргать за мочки ушей;
- следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние предметы (пуговицы, таблетки, мелкие части от игрушек и др.), не ковыряли в ушах пальцами, карандашами, ручками и т.п.;
- в случае тревожных симптомов и жалоб ребёнка со стороны ушей (боль, снижение слуха) немедленно обращаться к специалисту.

Как защитить слух взрослому?

- Ограничьте воздействие громких звуков.
- Слушайте «живые» звуки.
- Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников.
- Обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР – врачу) для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год.
- Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).

Материал подготовил помощник врача-эпидемиолога Свислочьского районного ЦГЭ Валерия Семенчук.