

КАК НАУШНИКИ ВЛИЯЮТ НА СЛУХ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Здравоохранение
Югры



Умеренное использование наушников не представляет опасности, однако злоупотребление ими может привести к серьёзным последствиям для слуха.

Снижение остроты слуха напрямую связано с двумя факторами: громкостью звука и продолжительностью прослушивания.

Это может вызвать:

- утомление мышц, отвечающих за движение барабанной перепонки;
- гибель нервных клеток в звуковоспринимающем аппарате внутреннего уха.

Чтобы наушники не навредили вашему слуху, соблюдайте простые рекомендации:

- Не рекомендуется использовать наушники детям младше 12 лет, так как их слуховой аппарат еще не полностью сформирован.
- Не спите в наушниках: это может привести к перегрузке органа слуха.
- Контролируйте громкость: не слушайте музыку громче 80 децибел (для взрослых) и 75 децибел (для детей). Если в наушниках вы не слышите, что происходит вокруг, значит, громкость слишком высокая!
- Давайте ушам отдохнуть: каждый час делайте перерыв на 10-15 минут.
- Выбирайте правильные наушники: лучше всего подойдут внутриканальные или накладные наушники с хорошей звукоизоляцией и шумоподавлением. Это поможет вам слышать музыку, не увеличивая громкость, даже в шумном месте.
- Обратитесь к врачу вовремя: если вы почувствовали заложенность или звон в ушах, или заметили, что стали хуже слышать, не откладывайте визит к врачу!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
Тел.: 8 (3467) 318466
Распространяется бесплатно
2026 год