

Слишком громко: вредны ли наушники?



здоровье



У любви к громкой музыке есть последствия?



Если регулярно слушать её на максимуме — да. Результат такого времяпровождения — падение слуха.



Кстати, слуху вредит не столько источник звука, сколько уровень его громкости. Разрывающая уши музыка из колонок опаснее тихой, но в «затычках».

Получается, между наушниками и колонками совсем нет разницы?



Есть. Если сравнивать одинаковую по громкости музыку из «бананов» и внешнего источника, то второй вариант безопаснее.

Звук из наушников бьёт исключительно по барабанной перепонке, а его чрезмерное давление приводит к повреждению слухового нерва и, как следствие, нейросенсорной тугоухости.

Так что из двух зол выбрать
меньшее всё-таки получится.



Как распознать нарушение слуха?



Признаки нейросенсорной тугоухости могут появиться уже через 3–4 месяца регулярного прослушивания музыки на максимуме.

Если почувствуете заложенность и шум в ушах, обратитесь к лору.



А можно восстановить

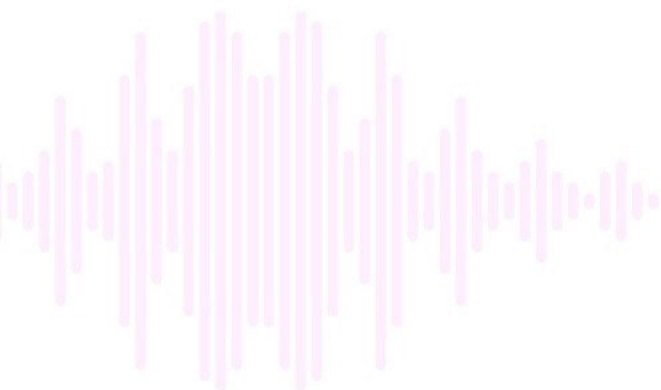


нарушенный слух?

Нейросенсорная тугоухость не лечится, увы.
Терапия служит лишь профилактикой дальнейшего ухудшения слуха.

Позаботьтесь об ушах прямо сейчас:

- не превышайте **60–70%** от максимальной громкости
- проводите в «затычках» **не более 3 часов в день**
- выберите правильные наушники



Какими наушниками



пользоваться безопаснее?



Накладными. Они плавно распределяют звуковую волну и не так сильно «давят» на барабанную перепонку.

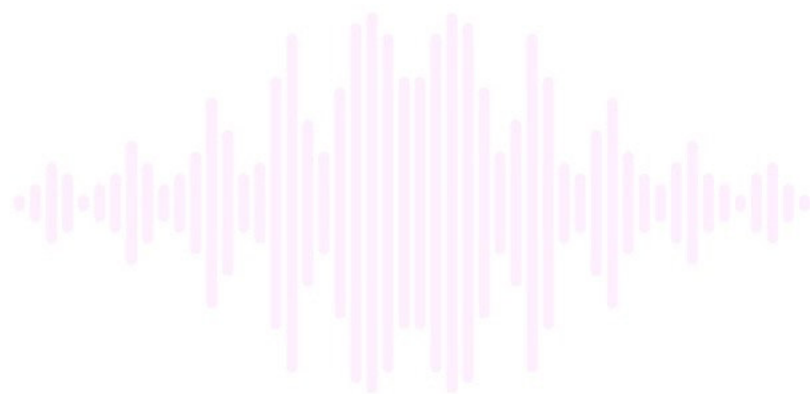
Главное — никакой полной громкости! Пожалейте свои уши.



А что не так



с вакуумными
наушниками?



Они направляют звук прямо на барабанную перепонку, поэтому повышают риск повреждения внутреннего уха и слухового нерва.

А гигиена?

Наушники — место скопления серы, пыли и кожного жира. Если не обрабатывать их регулярно, можно заработать отит.

Наушники — вещь индивидуальная. Не давайте их другим людям, даже близким.

