А что не так с вакуумными наушниками?

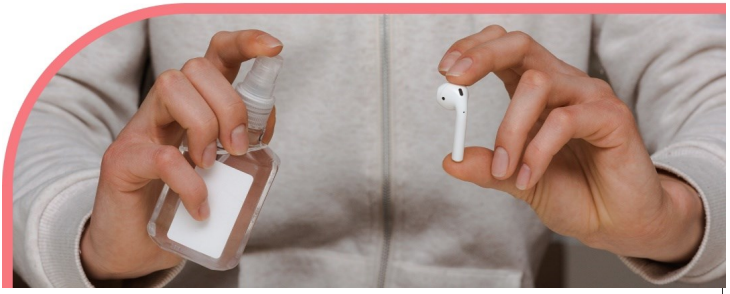


Они направляют звук прямо на барабанную перепонку, поэтому повышают риск повреждения внутреннего уха и слухового нерва.

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.



Слишком громко: вредны ли наушники?

здоровье





Центральная районная библиотека

Адрес : Ирбитский район, п.Пионерский, ул. Мира, д.18
Тел. 8 (34355) 3-80-90

Составитель:
Старожилова В.Н.

Центральная районная библиотека

Вредны ли наушники?



п.Пионерский
2023

ВРЕДНЫ ЛИ НАУШНИКИ?

«Бананы» в уши, музыку на полную громкость, да так, чтобы прохожие слышали, — и вперёд! Вам это приносит удовольствие. А вашему слуху?

Максимальные 110–120 дБ в наушниках — это как звук на рок-концерте. А теперь представьте, что уши некоторых россиян «бывают» на нём каждый день по нескольку раз. И это при том, что для сохранения слуха 80 дБ — предел.

Но вредны ли сами наушники? Или дело только в громкости?

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.