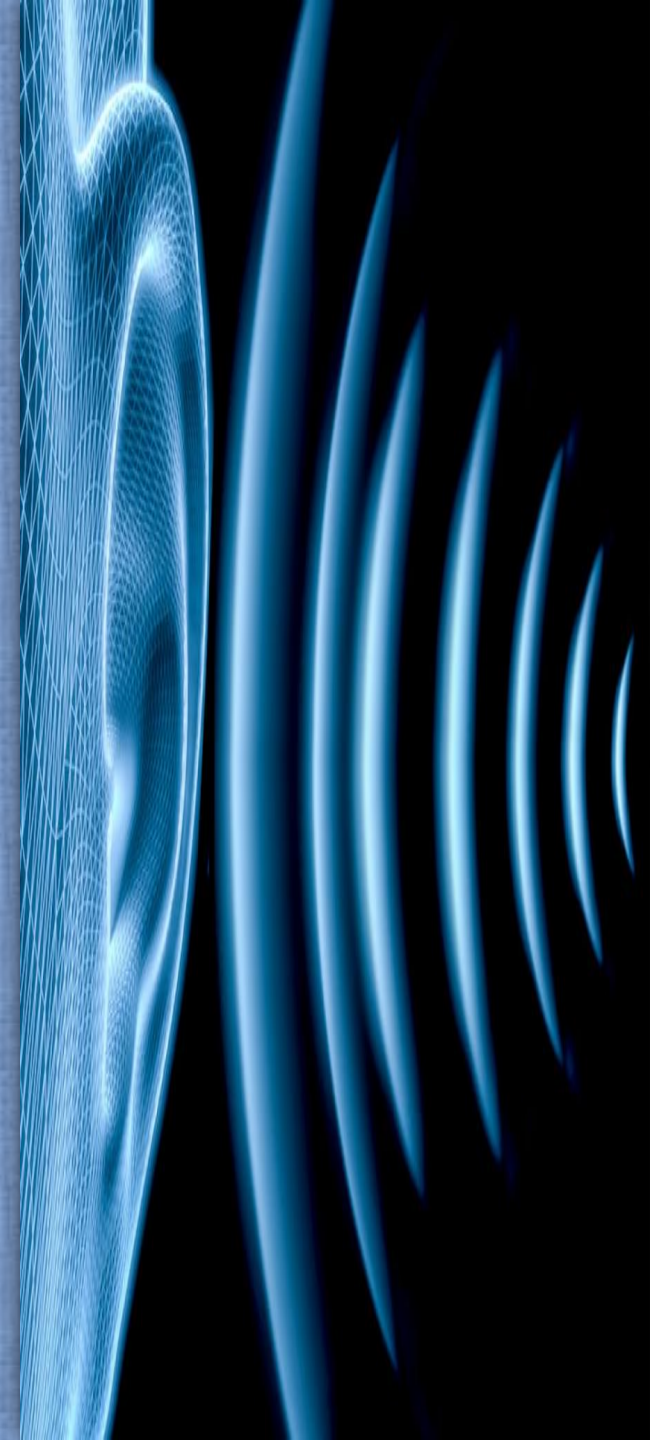




Вплив навушників
на слух людини

Слух, як і гострота зору людини, знижується з віком. Це природний процес, і починається він уже після 30 років. Оскільки зміни відбуваються плавно і поступово, то ми цього не помічаємо. Суттєво слух погіршується лише після 70. Однак це може статися і значно раніше. Усе залежить від зовнішніх чинників. Проте є один фактор, під дією якого ми перебуваємо цілком добровільно, навіть не підозрюючи про його небезпеку. Це звичайні навушники. Нині людей у них можна побачити практично усюди – у транспорті, у парку, на вулиці. Найчастіше це молодь, котра не розлучається з плеєром та телефоном. Та не всі здогадуються про те, що тривале прослуховування музики в навушниках, особливо на високій гучності може



Природа влаштувала наш слуховий апарат таким чином, що м'язи слухового проходу обмежують доступ небезпечних коливань у внутрішнє вухо при впливі гучних низьких і високочастотних звуків. Однак якщо гучні звуки тривалий час не припиняються, м'язи просто втомлюються і перестають захищати внутрішнє вухо. Це призводить до пошкоджень особливих волоскови-клітин, відповідальних за передачу імпульсу в мозок.

Найбільшу небезпеку для вуха несуть гучні високі частоти, на другому місці - низькі. Природа передбачила в нашому вусі захист лише від короткочасних гучних звуків, а тривалий вплив рано чи пізно



Найтихішими звуками, які здатне вловити людське вухо, є звуки силою 8-10 децибелів. Шепіт оцінюють у 20 децибелів, звичайну розмову – у 30-35, мову лектора під час заняття – у 50 децибелів.



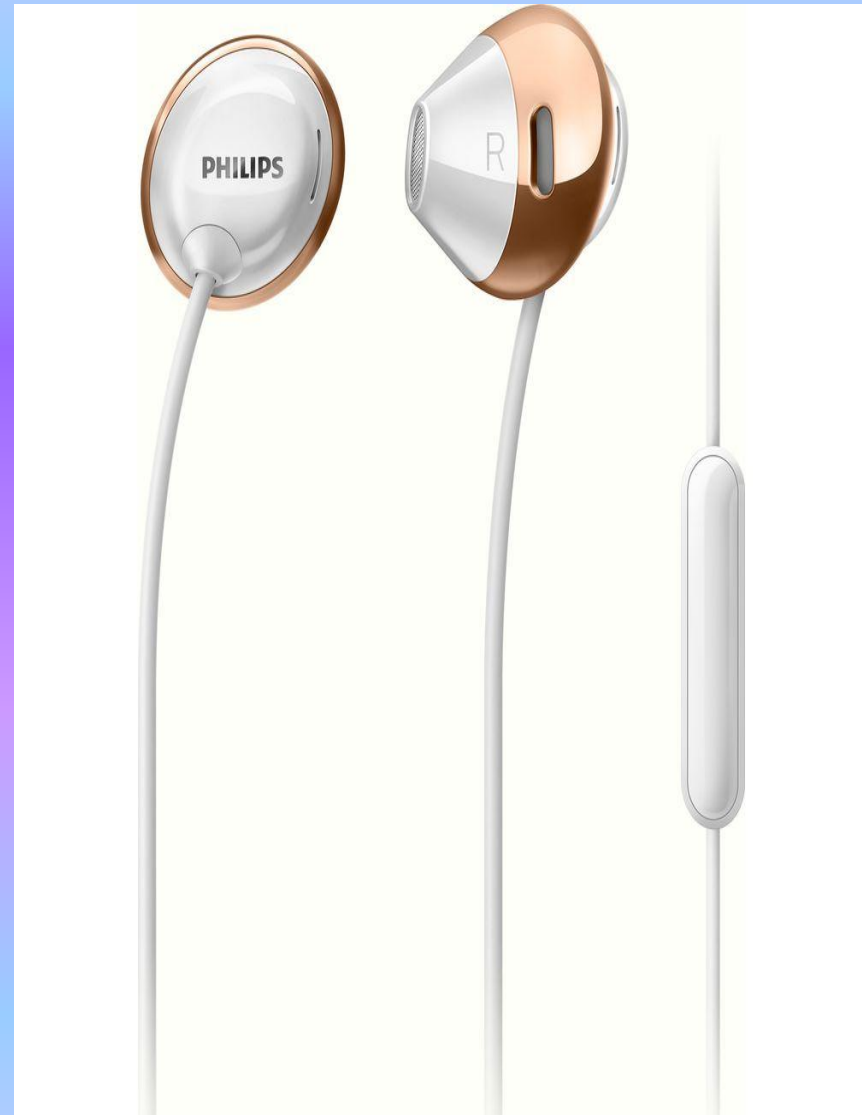
Найприємнішими для вух є звуки силою 45-50 децибелів. Вони стимулюють фізичну і розумову активність, концентрацію уваги, пам'ять. Це, до прикладу, шелест листя від легенького вітерця, шум дощу, дзюрчання струмка чи звуки прибою. Крик із рівнем звукового тиску на 60 децибелів вже спричиняє дискомфорт. Музику ж у навушниках найчастіше слухають із силою 115-120 децибелів, особливо якщо це на вулиці чи у транспорті, адже треба ще заглушити вуличний шум. Точнісінько такий рівень шуму створює реактивний літак під час зльоту чи відбійний молоток. Неважко уявити, що відбувається з вухами, якщо вони постійно перебувають під дією такої

Шкода навушників багато в чому буде визначатися їх різновидом. У сучасних магазинах представлені наступні моделі:

1) Вкладиші. Вони встановлюються безпосередньо в слуховий прохід. По краю мають гумовий ущільнювач, який дозволяє щільно фіксувати пристрій у вусі. Вважається, що ці навушники забезпечують найбільш якісний звук. При цьому звукова хвиля може нанести сильний удар по барабанній перетинці, що негативно позначається на її стані. У зв'язку з цим фахівці вважають, що такі моделі найбільш шкідливі для людини.



2) Таблетки. Одна з найпоширеніших моделей. Вони розташовуються так, що практично вся звукова хвиля потрапляє в слуховий прохід. Але на відміну від вкладишів вони дозволяють звуку відбиватися від стінок проходу, що згладжує удар по барабанній перетинки.



3) Накладні. Фіксуються на вушній раковині за допомогою спеціальної пластикової дужки. З їх допомогою не вдається створити повноцінну звукоізоляцію, тому якість музики виходить досить низьким. З-за цього людині доводиться збільшувати гучність, що може шкодити слуху.



4) Моніторингові.
Являють собою великі
накладки, які повністю
охоплюють вушну
раковину. Звук потрапляє
в слуховий прохід не
безпосередньо, він багато
разів відбивається від
стінок слухового проходу.
Це знижує небезпеку
прослуховування музики.
Такий різнови



Повністю відмовлятися від використання навушників необов'язково. Необхідно просто дотримуватися декількох рекомендацій:

1. Необхідно усвідомити, що навушники неминуче ведуть до зниження слуху. Чим голосніша музика в навушниках і чим довше ви їх використовуєте, тим відчутніше буде втрата слуху.
2. За основу шкідливості звуку в навушниках можна взяти такі критерії, як неможливість почути свій власний голос через гучність в навушниках і здатність для оточуючих чути окремі слова пісень з навушників. Будь-який з цих двох критеріїв точно вказує на надмірність гучності і, отже, на руйнівну дію музики на слуховий апарат. В такому разі необхідно





3. Спеціалісти-отоларингологи радять обмежити прослуховування музики до 1 години в день. Гучність музики не повинна перевищувати 60% від максимуму.
4. За можливістю, слід слухати музику звичайним способом, без використання навушників.

5. Вибирайте більш безпечні накладні моделі. Використовувати їх можна не довше 4 годин на добу. Користуватися моделями вкладками можна не довше 30 хвилин в день.
6. Якщо у вас є звичка слухати музику на ніч, стежте за тим, щоб не засипати в навушниках.



Якщо не порушувати правила безпечного використання навушників, сильного шкоди для здоров'я вони не принесуть. При використанні такого аксесуара на вулиці намагайтеся знижувати гучність, щоб чути, що відбувається навколо вас. Виймайте навушники, коли переходите через дорогу або перебуваєте в місці великого скупчення людей. У разі небезпечної ситуації це дозволить вам швидко зреагувати. І пам'ятайте, чим менше часу ви проводите за прослуховуванням музики через навушники, тим довше будете мати ідеальний



A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair. She is wearing white headphones with gold accents. She has a joyful expression, with her eyes closed and a wide smile showing her teeth. Her right hand is raised, making a peace sign gesture. The background is a plain, light-colored wall.

**ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!**