



**Краткое описание шума,
его источников и способов защиты от шума.**



*четвертая брошюра фирмы Widex
из серии материалов, посвященных слуху.*

WIDEX
high definition hearing

Что такое шум?

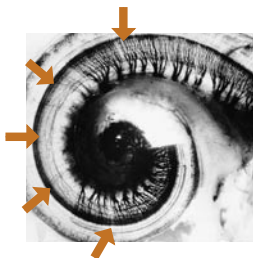
В современном обществе мы постоянно подвергаемся воздействию звуков. Большинство звуков доставляет нам удовольствие, но в некоторых ситуациях звук превращается в шум. Что такое шум?

Существуют разные мнения по поводу того, что считать шумом, так как одни люди более чувствительны к звукам, чем другие. Однако все могут согласиться, что шум - это нежелательный звук. Принимая во внимание наш слух, можно сказать, что громкий шум – это такой звук, который может привести к нарушению слуха.

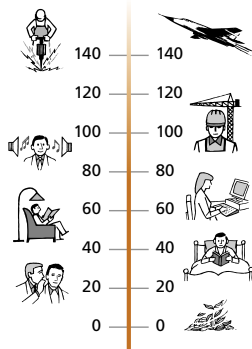
Для людей с нарушенным слухом окружающий шум представляет особую проблему, так как они обычно имеют сильно ограниченную возможность восприятия речи в шумной обстановке. Многие слуховые аппараты усиливают не только речь, но и окружающий шум, поэтому в шумной обстановке часто возникают затруднения.



Как шум приводит к нарушению слуха?



Ухо – это сложный орган, некоторые части которого могут пострадать под воздействием громких звуков. Во внутреннем ухе находятся чувствительные клетки, которые преобразовывают звук в нервные импульсы, воспринимаемые мозгом. Под воздействием громких звуков чувствительные клетки могут быть повреждены или разрушены. Восстановить эти клетки невозможно и в результате возникает постоянное снижение слуха. Чтобы избежать этого необходимо заботиться о собственном слухе.



Допустимый уровень шума

Во многих странах допустимый уровень шума на рабочем месте законодательно установлен в пределах 85 дБ (децибел). Там, где уровень шума превышает 85 дБ, должны применяться средства защиты слуха. Фактически 85 дБ – это предельный уровень шума, воздействие которого может продолжаться восемь часов без ущерба для слуха. Увеличение на 3 дБ соответствует удвоению интенсивности и уменьшения в два раза допустимого времени воздействия звука. При 88 дБ допустимое время составит четыре часа, при 91 дБ – два часа и т.д. Фактически это означает, что шум громкостью 110 дБ ухо может переносить всего несколько минут.

Источники шума

Мы живем в шумном мире. Мы подвергаемся воздействию всевозможных звуков на работе, а наши дети находятся в шумной обстановке в школах и молодежных клубах. Спорт, кинотеатры, концерты и другие развлечения, а также уличное движение увеличивает уровень шума вокруг нас.

Музыка обычно доставляет удовольствие, но слишком громкая музыка становится источником вредного шума. На рок-концерте громкость звука может достигать 120 дБ. Популярные среди молодежи портативные проигрыватели компакт-дисков также могут стать виновником шума при длительном использовании на слишком большой громкости.



Как избежать шума



Самое лучшее, что мы можем сделать для нашего слуха, избегать чрезмерного шума. Это не всегда просто сделать, но существует несколько важных шагов, которые можно предпринять.

Мы должны осознавать различные источники шума и стремиться к более здоровому звуковому окружению. Необходимо также “прислушиваться” к нашим собственным ушам. Когда громкие звуки воспринимаются как неприятные или болезненные, это наши уши говорят нам, что такой звук может причинить вред. Такова предохранительная система нашего собственного организма. Эта способность наших ушей предупреждать об опасном уровне шума может уменьшаться под действием алкоголя.



Когда мы вынуждены находиться в очень шумной обстановке, хорошим решением является использование средств защиты слуха. Существует множество различных средств, которые могут быть использованы для блокирования шума. На музыкальных фестивалях, концертах и дискотеках, когда уровень звука слишком высок, желательно использовать защитные ушные вкладыши. Даже такие простые средства могут обеспечить хорошую защиту.

Что делать при нарушении слуха

Слух является основой общения и имеет большое социальное значение. При снижении слуха необходимо как можно быстрее предпринять меры для оптимизации общения и качества жизни. В некоторых случаях проблемы слуха могут быть решены с помощью медицинских средств или хирургическим путем, но потеря слуха, вызванная громким шумом, лучше всего компенсируется с помощью слуховых аппаратов. Современные слуховые аппараты могут оказать значительную помощь при нарушении слуха.





Printed by FB / 01-05
P 00M 0713 132