

## Молодежь, современная музыка и проблемы со слухом

Сегодня люди не могут представить себе нормальной жизни без компьютеров, мобильных телефонов, микроволновых печей и других достижений электроники.

Мы обращаем ваше внимание на Mp3-плеер. Едва не каждый из молодых людей ходит по улице в наушниках и слушает музыку, причем такой громкости, что это создает дискомфорт для окружающих. Наверное, он не делал бы так, если бы знал, насколько это опасно для его здоровья. Но большинство современной молодежи не знают этого.



Природа дала человеку органы чувств, возможности которых поражают. Для возбуждения зрительной клетки на сетчатке глаза достаточно одного светового кванта. А слуховая клетка намного более чувствительна – она способна прореагировать на десятую часть той же энергии.

Американские врачи начали диагностировать в молодежи стремительное снижение слуха со скоростью, какая характерная для пожилых людей. В большинстве случаев этот процесс оказывается необратимым и приводит к полной глухоте. Американские ученые связывают это с постоянным использованием наушников, которые проигрывают музыку с опасной для слуха громкостью.

Вообще слушать музыку, не нанося при этом вред здоровью, можно. Но для этого нужно запомнить и выполнять простые правила слуховой гигиены:

1. не добавлять громкости, пытаться заглушить внешний шум;
2. пользоваться наушниками, которые закрывают всю ушную раковину и не дают возможность достигать опасной для здоровья громкости;
3. давать своим ушам отдых;
4. никаких вредных привычек!



Курение и алкоголь после длительного действия шума повышают вдвое риск снижения слуха!

Если вы все-таки решили приобрести себе модный Mp3-плеер, пожалуйста, слушайте музыку правильно. Ведь одно дело – в спокойной обстановке, на обычной громкости послушать любимые песни, и совсем другое – не вынимать наушники из ушей в течение полуторачасовой поездки в университет общественным транспортом.