



Польза или вред от наушников

Вредны ли наушники? Ухо — это очень чувствительный и чуткий орган в человеческом организме. Внешний звук заставляет колебаться барабанные перепонки, находящиеся внутри уха, а слуховые нервы подают сигналы в мозг. Когда мы надеваем наушники, то усиливаем действие звуковой волны на барабанную перепонку в разы! Если при обычном разговоре звуковая волна ударяется о перепонку с расстояния 20-50см, то в наушниках удар осуществляется с дистанции в 1-1,5 см. Фактически мы наносим нещадную травму нашей драгоценной мембране.

Человек слышит звуки уже начиная с частоты в **10-15 дБ**. Обычная частота шепота составляет около 20дБ, нормального разговора — около 30 дБ, а уровень крика равняется примерно 60 дБ. Предел безвредного уровня шума для слуха составляет примерно 80 дБ и сравнить его можно с уровнем шума в метро.

Начиная со 110 дБ для слуха появляется реальная опасность. А уровень шума в наушниках составляет как раз примерно **105-120 дБ**. А именно такая нагрузка ложится на уши, когда мы слушаем любимую музыку.

Кроме того, наушники создают ощущение изолированности от окружающего мира, и человек в них может не слышать сигнал опасности, поступающий извне.



Чтобы не нанести вреда здоровью, пользоваться «вторыми ушами» надо с умом:

- 1. Звук в наушниках не должен быть слишком громким. Громкость музыки не должна превышать 60 % от максимума (90 дБ).**
- 2. Не стоит злоупотреблять временем использования наушников больше 1 часа в день (меньше - лучше).**
- 3. Особенно вредны так называемые вкладыши и затычки, т.к. в этом случае звук минует «мембрану» ушной раковины.**
- 4. По возможности следует переключиться на прослушивание музыки естественным образом, без использования наушников.**
- 5. Не используйте наушники во время физических упражнений (скажем, в тренажерном зале или во время утренней пробежки). Упражнения усиливают кровообращение и лимфообращение, и это может привести к повреждению ближайших сосудов, а громкий звук усиливает этот риск. Если вы не можете обойтись без наушников, пользуйтесь им не больше получаса в день и на половине привычной громкости.**

Нормальный слух очень важен для того, чтоб вы могли наслаждаться музыкой, и для вашей жизни в целом. Проявите умеренность в использовании наушников и оставайтесь меломанами. Пусть музыка приносит только удовольствие!