

# Слух. Как его сохранить?



## Возможно вы страдаете потерей слуха если:

- Вынуждены часто переспрашивать;
- Склонны прибавлять громкость, слушая радио или смотря телевизор;
- То и дело теряете нить разговора;
- Получаете от окружающих замечания о том, что говорите слишком громко;
- Слышите звон или шум в ушах.

Многие причины потери слуха можно предотвратить. Если потеря слуха уже произошла, ее негативные последствия можно уменьшить благодаря раннему выявлению и правильному лечению.

## Правила ухода за ушами:

- Как часто? - не более 1 раза в неделю;
- Когда? - после душа, когда горячая вода и пар немного смягчили кожу слухового прохода;
- Как и чем? - просушивать или промокнуть полотенцем, либо скрученными ватными дисками.

## Что категорически делать нельзя?

- Не следует углубляться глубже, чем на 1 см. в ушной проход и не оказывать лишнего давления;
- Не допускается для чистки ушей пользоваться ватными палочками и острыми предметами.