**Врачи предупреждают об опасности громкой музыки в наушниках**



Современную жизнь почти невозможно представить без музыки. А где музыка, там и наушники, позволяющие наслаждаться любимыми мелодиями в любом месте, в любое время, не доставляя беспокойства окружающим. Однако, к сожалению, научно-медицинские исследования говорят об отрицательном воздействии наушников на органы слуха. Поэтому следует разобраться, в чем вред от наушников и как правильно ими пользоваться, чтобы не испортить слух.

Сразу скажем, что вред от наушников происходит вовсе не потому, что вредны сами наушники. Если бы это было так, то были бы вредны и беруши, и рабочие шумозащитные наушники, и плотные шапки, и вообще все, что давит на область ушной раковины. Вред от наушников напрямую связан с их функцией по передаче звука, особенно, очень громкого звука.

***Вред прослушивания музыки в наушниках***

Ученые уверены, что проблемы со слухом у молодых людей и подростков возникают не из-за того, что они слушают музыку в наушниках, а потому что включают любимые песни на довольно большую громкость. Детский слух уязвимее, чем взрослый, об этом следует помнить еще при использовании игрушек-погремушек, которые создают шум примерно в 110 децибел, тем самым превышая уровень громкости простого разговора в половину. Если на таких мощностях постоянно и подолгу слушать музыку в наушниках, в скором времени может развиться тугоухость.

Кроме того, прослушивание любимых мелодий плохо влияет не только на слух, но и на нервную систему и даже на мозг. Это обоснованно тем, что люди, как правило, включают музыку на полную мощность и слушают ее на протяжении длительного времени. Во время этого мышцы слухового прохода постоянно регулируют проникновение громких и резких звуков, а это в свою очередь приводит к их усталости. В определенный момент мышцы перестают защищать внутреннее ухо. В итоге все звуковые импульсы передаются в нервную систему, раздражая ее.

***Влияние на умственную работу***

Оказывается, все серьезней, чем принято считать. Прослушивание песен в наушниках может вызвать не только снижение слуха, но и головокружение, звон в ушах, повышенную утомляемость, перевозбуждение. А если человек чувствует себя не очень хорошо, о какой умственной работе можно говорить. Молодые люди и школьники, которые подвержены этой не совсем полезной привычке, плохо соображают, им трудно сконцентрироваться, в результате чего они отстают от своих ровесников в успеваемости.

***Чтобы не было мучительно больно потом***

Современной молодежи довольно трудно что-либо объяснить или запретить. Но все-таки лучше воспользоваться некоторыми советами, которые помогут свести к минимуму нежелательные последствия громкой музыки и сохранить здоровье.

Сейчас на прилавках магазинов присутствует просто огромное количество различных моделей наушников: вакумные, «лопухи» и многие другие. Лучше всего, конечно, выбирать те, которые бы полностью заслоняли ушную раковину. Кроме того, все же следует уделить внимание тому, что слушать музыку можно не более 1,5-2 часов в день при громкости не более 50-70 процентов. Иначе обязательно появятся проблемы со слухом.

Существуют универсальные рекомендации, которые помогут сохранить слух и, одновременно, не отказываться от любимых наушников. Разберем их по пунктам.

1. Необходимо осознать, что наушники неминуемо ведут к понижению слуха. Чем громче музыка в наушниках и чем дольше их использование, тем ощутимее будет потеря слуха.
2. Любые виды музыкальных наушников ведут со временем к повреждению слуха, но особенно вредны т.н. вкладыши и затычки, т.к. в этом случае звук минует «мембрану» ушной раковины.
3. За основу вредности звука прослушиваемой через наушники музыки можно взять такие критерии, как невозможность услышать свой собственный голос из-за громкости в наушниках и возможность для окружающих разбирать слова прослушиваемых песен. Любой из этих двух критериев точно указывает на избыточность громкости и, следовательно, на разрушительное действие музыки на слуховой аппарат. Следует снизить громкость.
4. Специалисты-отоларингологи советуют ограничить прослушивание музыки 60 минутами в день (меньше – лучше). Громкость музыки не должна превышать 60 % от максимума.
5. По возможности следует переключиться на прослушивание музыки естественным образом, без использования наушников.

Несмотря на удобство и качество современных наушников, следует помнить о том, что прослушивание громкой музыки через них неминуемо ведет к понижению слуха. А для того, чтобы вернуть себе отличный слух придется пройти серьезное и длительное лечение, уколы, процедуры. Лучше всего, не доводить дело до такой ситуации и беречь то здоровье, которое мы имеем.