**«СОГАЗ-Мед» о том, как на долгие годы сохранить хороший слух**

К основным причинам глухоты и тугоухости относят генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд заболеваний: корь, краснуха, менингит, свинка, а также воздействие вредных факторов окружающей среды, в первую очередь шума и некоторых лекарственных препаратов.

Зачастую мы самостоятельно совершаем действия, которые могут повредить наш хрупкий орган слуха.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» решили напомнить о простых, но действенных рекомендациях, соблюдая которые, можно сохранить слух на долгие годы:

* Вовремя лечите болезни горла и носа. Инфекция при ОРВИ попадает в уши, начинает развиваться отит, что может привести к ухудшению слуха.
* Не употребляйте лекарства без назначения врача, особенно антибиотики.
* Защищайте уши во время водных процедур.
* Берегите уши от сильного шума. Если вы постоянно находитесь в зоне высокого шума используйте беруши или наушники.
* Берегите уши от перепадов давления, например, при авиаперелетах или подводном плавании. Используйте технику выравнивания давления.
* Не удаляйте серные пробки самостоятельно — это имеет право делать только врач. С осторожностью используйте ватные палочки для чистки ушей. Не вводите их глубоко в ухо, они предназначены для очистки наружного слухового прохода.
* Никогда не чешите ухо подручными средствами! (иголки, скрепки, спички)
* Больше отдыхайте на природе среди тишины: у реки, на лугу, в лесу.
* Уделять больше внимания своему самочувствию. Снижение иммунитета или «неполадки» в сердечно-сосудистой системе могут сказаться и на органах слуха. Одной из таких причин возрастного снижения слуха считается нарушение кровообращения.
* Не забывайте проходить обследование у оториноларинголога с полисом ОМС.

Помните, при неприятных, несвойственных ощущениях в ухе не стоит заниматься самолечением, а необходимо как можно скорее обратиться к врачу. К ним относятся:

* Резкая боль в ухе;
* Выделения из уха;
* Одностороннее снижение слуха (плохо различаются высокие частоты, хочется прибавить громкость телевизора/радиоприемника);
* Ощущение заложенности или перетекания жидкости в ушах;
* Продолжительный звон в ушах и внезапная потеря слуха.

«СОГАЗ-Мед» желает вам и вашим близким здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону бесплатного круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 или уточнить информацию на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).

**Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.