

- Большинство людей в наше время хотя бы иногда пользуются наушниками. Все-таки вредно это для нашего слуха или нет?

- На самом деле в разных случаях все может быть очень неодинаково. Будут ли наушники наносить вред здоровью, зависит от нескольких факторов. Во-первых, немаловажную роль играет обстановка, в которой вы находитесь во время прослушивания. Если это шумное место, вам приходится прибавлять громкость, а это, безусловно, создаст дополнительную нагрузку на слуховой аппарат.

Для использования на улице, в транспорте или других шумных местах нужно полноразмерные закрытые либо компактные внутриканальные модели с хорошей звукоизоляцией. На помощь в этом вопросе в какой-то степени приходят новые технологии: во многих современных моделях наушников есть функция активного шумоподавления. Этим тоже вполне можно пользоваться, какое-то количество посторонних звуков она способна устранить.

- Юлия, если говорить о громкости звучания музыки, существует ли какая-то верхняя граница, выше которой наушники точно будут вредить нашему слуху?

- Здесь имеют значение технические параметры как самих наушников, так и устройства воспроизведения музыки - то, какой мощности сигнал оно способно подать. Но если попытаться дать усредненный ответ, то я бы сказала, что показатель в 60-70 процентов от максимальной громкости превышать точно не стоит, это уже вполне может привести к повреждению слухового аппарата.

- Хорошо, с громкостью разобрались. Но ведь наушники сами по себе бывают еще и разных конструкций. Есть ли между ними какая-нибудь разница с точки зрения влияния на слух?

- Да, конечно, тип и конструкция наушников тоже имеют большое значение. Самыми безопасными для слуха считаются полноразмерные наушники, которые полностью покрывают уши. Их звук получается более физиологичным и естественным, поскольку сначала проходит через ушную раковину, звуковой канал, и только после этого попадает во внутреннее ухо. Далее следуют так называемые вкладыши. Это маленькие наушники, которые вставляются в ушную раковину, но не в сам слуховой канал. Такие наушники не имеют хорошей звукоизоляции и в целом не слишком популярны в последнее время, однако некоторые люди отдают предпочтение именно такой конструкции.

Самое сильное влияние на слух оказывают внутриканальные наушники. Они также маленького размера, но в отличие от вкладышей плотно вставляются непосредственно в слуховой канал и имеют очень хорошую звукоизоляцию. Из-за своего удобства и достаточно высокого качества звучания модели такого форм-фактора сейчас, пожалуй, наиболее популярны, но в то же время именно они дают самую большую нагрузку на слух. Сам характер звука таких наушников



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



## У всех на слуху: выбор наушников

**В современном мире почти у каждого человека всегда есть с собой смартфон с быстрым интернетом, а значит и постоянный доступ к медиа-контенту. Часто при прослушивании музыки люди используют наушники, и для слуха это не совсем безопасно. О негативном влиянии наушников, выборе гаджета и признаках нарушения слуха рассказала ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской государственной медицинской академии Юлия ЩЕГОРЦОВА.**



сложно назвать физиологичным и естественным, поскольку звук не проходит через ушную раковину, а попадает сразу в слуховой канал и внутреннее ухо. В результате мы получаем сильную звуковую волну, которая приводит в движение барабанную перепонку и оказывает чрезмерное воздействие на весь слуховой аппарат.

- А имеет ли значение сам класс и качество наушников? Ведь на рынке представлено множество вариантов самой разной стоимости и категорий, от совсем бюджетных до студийных моделей и наушников класса Hi-Fi, которые могут выдать звук невероятного качества и проработки, до совсем бюджетных моделей.

- Да, конечно, качественный звук тоже очень важен. Чем выше класс наушников, тем более правильный и естественный звук вы в них услышите. В плохих наушниках будет много искажений и постороннего шума, что создаст дополнительную нагрузку на слух.

- В последнее время огромной популярностью пользуются

беспроводные наушники. Это, безусловно, очень удобно, да и звук такие наушники уже могут выдавать вполне приличный. Но не оказывают ли они дополнительного негативного воздействия? Ведь это по сути один, а чаще даже два приемника и излучателя радиосигналов прямо на голове.

- По этому вопросу есть большие разногласия. Исследования проводятся, но на сегодняшний день статистически значимых данных, следовательно, и научного подтверждения или опровержения пока нет. Безусловно, беспроводные наушники излучают радиосигнал, однако это излучение в разы меньше, чем от того же смартфона. Единственное, что в этом плане можно утверждать однозначно - при выборе таких наушников стоит покупать только продукцию крупных и известных брендов, поскольку их модели точно прошли обязательную сертификацию.

- Если сравнивать звук из колонок и наушников, одинаковое ли влияние он оказывает на наш слух или все же есть разница?

- По возможности предпочтение лучше, конечно, отдать колонкам. Она дают наиболее правильный с точки зрения физиологии звук, на что не способны даже самые лучшие наушники. Естественно, стоит сделать оговорку, что колонки должны быть тоже хорошими и качественными, а громкость разумной.

При прослушивании колонок звуковая волна доходит до нас через окружающую среду, смягчается ушной раковиной, потом попадает в слуховой канал и только после этого - во внутреннее ухо. А наушники - это приближенный к внутреннему уху источник звука. И чем он ближе, тем сильнее получается звуковая волна и, соответственно, больше изнашивается слуховой аппарат.

- А что насчет жанров и направлений самой музыки? Имеют ли значение для слуха музыкальные предпочтения человека, или в этом плане особой разницы нет?

- Да, жанр музыки тоже играет роль. Так, например, считается, что классический джаз и академическую музыку на оптимальной громкости можно непрерывно слушать около 14 часов, тогда как тяжелый металл или энергичную электронную музыку - всего 14-15 минут.

- Какие первые признаки того, что у человека начинает снижаться слух? Что должно насторожить в первую очередь?

- В первую очередь теряет чувствительность к высоким частотам, поэтому часто люди просто не замечают, что у них уже есть частичная потеря слуха. Если привычные вам звуки стали менее слышимы или почти неразличимы, а при разговоре с людьми вам приходится часто переспрашивать, хотя раньше вы такого за собой не замечали - это первый признак того, что нужно обратиться к врачу. Самостоятельно пытаться решать проблемы со слухом и затягивать с обращением за помощью к специалисту однозначно не стоит, поскольку последствия могут быть весьма серьезными.

- Можно ли каким-то образом, кроме ограничения времени и громкости прослушивания, минимизировать негативное влияние наушников на слух?

- В любом случае с возрастом наш слух, как правило, ухудшается. Но если мы слишком много и слишком громко слушаем музыку, то, конечно же, этот процесс ускоряется. Поэтому единственный вариант - это ограничивать громкость прослушивания музыки.

Также стоит ответственно подойти к выбору наушников. Нужно хорошо изучить вопрос и выбирать качественные модели с хорошими характеристиками. При этом отмечу, что качественные - это необязательно очень дорогие. Технический прогресс не стоит на месте, и сейчас существует множество наушников, которые могут выдавать очень достойный звук и при этом имеют вполне разумную стоимость.

Кроме того, уши и восприятие звуков у всех разные. Поэтому если есть такая возможность, лучше всего перед покупкой самостоятельно послушать разные наушники, чтобы понять, какие из них нравятся и лучше всего подходят именно вам.

И последний совет, который также косвенно поможет сохранить слух: постараться ограничить время прослушивания музыки. Ведь если мы слышим музыку постоянно, наш мозг привыкает и перестает получать от нее удовольствие. И чтобы усилить эффект от музыки, часто возникает желание прибавить громкость, что в свою очередь отражается на слухе.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.

Фото пресс-службы Амурской ГМА.

*Слушайте музыку только тогда, когда вам действительно этого хочется, не превращайте ее просто в «звуковой фон». И тогда музыка всегда будет приносить удовольствие, а ваш хороший слух позволит оценить все богатство звуков и мельчайшие детали любимых записей.*