

Россиян предупредили об опасности внутриканальных наушников для органов слуха

Использование внутриканальных наушников может нести риск для слуха, поскольку они располагаются ближе к барабанной перепонке, предупреждает врач-оториноларинголог Лариса Вылегжанина из клиники академика Ройтберга. Она отметила, что такие модели оказывают большее давление на уши, чем накладные или полноразмерные наушники, которые считаются более безопасными. Выбор правильного типа наушников — важный шаг к сохранению здоровья слуха.

По словам врача, отличным решением будут наушники с функцией шумоподавления. Они помогают слушать музыку на комфортной громкости, даже находясь в шумной среде, что снижает вероятность увеличения громкости до вредного уровня. Эксперт рекомендует придерживаться правила «60 на 60»: слушать музыку не дольше часа, на громкости не выше 60% и делать перерывы на 5–10 минут.

Если после прослушивания музыки появляется шум или звон в ушах, это сигнал к снижению громкости. Такие симптомы, как ухудшение различимости речи, могут быть признаком повреждения слуха, и важно сразу обратиться к врачу. Для профилактики Вылегжанина советует избегать прослушивания в шумных местах, проверять слух у специалиста и использовать приложения, которые помогают контролировать громкость и время использования наушников.