

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ СЛУХА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

! Профилактика заболеваний органов слуха
поможет избежать полной его потери.

✓ Своевременно лечите
инфекционные и
воспалительные заболевания

✓ Откажитесь от
прослушивания
громкой музыки.

- Громкость музыки не должна превышать 60% от максимума
- Сократите время ношения наушников
- Наиболее безопасны - накладные наушники



✓ Соблюдайте гигиену

- Ежедневно мойте ушные раковины, не проникая в слуховой проход
- Извлекать накопившуюся серу должен только врач—специалист

✓ Не занимайтесь самолечением
и не употребляйте лекарства
без назначения врача

Ряд медицинских препаратов может оказывать токсическое воздействие на органы слуха, поэтому лекарства следует принимать исключительно по назначению лечащего врача.

✓ Закрывайте
уши при
сильном ветре
и минусовой
температуре

✓ Регулярно проверяйте свой слух

Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной



Измерение артериального давления

Правило первое Соблюдайте условия для точного измерения артериального давления (АД)

- + АД нужно измерять в спокойной, комфортной обстановке, при комнатной температуре, после 5 минут пребывания в покое
- + Во время измерения АД нельзя двигаться и разговаривать
- + Измерения проводить не раньше, чем через 1 час после: сна, употребления еды, кофе, выкуривания сигареты, выпитого алкогольного напитка, физической нагрузки



Правило второе Правильно расположитесь во время измерения АД

- + Сядьте удобно на стул. Спина упирается на спинку стула
- + Освободите верхнюю часть руки от одежды. Проследите, чтобы закатанный рукав не сдавливал руку
- + Положите руку на стол, так чтобы манжета была на уровне сердца



Правило третье Правильно расположите манжету на руке

- + Манжета должна плотно охватывать плечо
- + Нижний край манжеты должен находиться выше локтевого сгиба на 2 см.
- + Отходящая от манжеты измерительная трубка должна находиться посередине локтевого сгиба

