

Консультация для родителей: «Здоровье лор-органов под контролем»

учитель-дефектолог Бриславская Анна Александровна

Уважаемые родители! Здоровье ушей, горла и носа (лор-органов) — это фундамент не только хорошего самочувствия вашего ребёнка, но и его успешного речевого и познавательного развития. В старшем дошкольном возрасте дети активно социализируются, готовятся к школе, и любая проблема со слухом может стать серьёзным препятствием. Давайте разберёмся, как защитить наших детей.

Почему любое ОРЗ опасно для слуха?

Чтобы понять механизм угрозы, нужно вспомнить строение уха. Среднее ухо — это маленькая полость, в которой находятся три самые маленькие косточки нашего тела. От полости носа оно отделено барабанной перепонкой и соединено с ним специальным каналом — слуховой (евстахиевой) трубой.



Главная задача этой трубы — выравнивать давление по обе стороны барабанной перепонки и отводить из среднего уха слизь.

Когда ребёнок болеет ОРЗ:

- слизистая оболочка носоглотки отекает;
- отёк перекрывает или сужает устье слуховой трубы;
- нарушается вентиляция среднего уха (давление в нём падает);
- барабанная перепонка втягивается внутрь, что вызывает ощущение заложенности и снижение слуха;

- из-за нарушения оттока слизи, которая в норме образуется в небольшом количестве, начинает скапливаться в среднем ухе. Так возникает экссудативный отит, или, как его называют врачи, «клейкое ухо».

Критическое снижение остаточного слуха

Для ребёнка, который уже имеет нарушение слуха (тугоухость) и носит слуховые аппараты или кохлеарный имплант, эта ситуация становится катастрофической.

Представьте, что остаточный слух ребёнка — это окно, через которое он получает звуки мира. Слуховой аппарат — это стекло, которое делает изображение за окном чётче.

ОРЗ и последующий экссудативный отит — это плотный туман, который внезапно окутывает всё окно. Даже самое лучшее стекло (мощный аппарат) не поможет разглядеть детали сквозь толщу тумана (жидкость в ухе).

Ребёнок на время болезни практически теряет доступ к звукам речи. Для его формирующегося мозга это сигнал тревоги: звуков нет, значит, этот канал связи ненадёжен. Мозг перестаёт активно работать над распознаванием речи, и после выздоровления ребёнку может потребоваться от нескольких дней до недель, чтобы снова «настроиться» на слушание. Каждая такая «атака тишины» накапливается и может привести к необратимому отставанию в речевом развитии.

Профилактика простудных заболеваний и отитов

Главная задача — не допускать длительных и частых насморков, а если они случаются — правильно их лечить.

1. Контроль микроклимата. Оптимальная температура в комнате ребёнка — 18–22 градуса, влажность — 40–60%. Сухой воздух пересушивает слизистые, делая их уязвимыми для вирусов. Используйте увлажнитель воздуха, особенно в отопительный сезон.
2. Питьевой режим. Достаточное количество чистой воды, морсов, компотов поддерживает слизистые во влажном состоянии и помогает разжижать слизь.
3. Правильная гигиена носа. Научите ребёнка сморкаться правильно: без чрезмерного напряжения, зажимая поочерёдно каждую ноздрю. Резкие попытки выдуть содержимое из обеих ноздрей сразу могут забросить инфицированную слизь в слуховую трубу.
4. Промывание носа солевыми растворами. Во время ОРЗ используйте аптечные спреи с морской водой (изотонические для ежедневной гигиены, гипертонические — для снятия отёка при сильной заложенности). Это механически удаляет вирусы и бактерии.

5. Своевременное лечение аденоидов. Хронически увеличенные аденоиды являются главной причиной блокировки слуховых труб. Если ЛОР-врач рекомендует удаление, отнеситесь к этому совету максимально серьёзно.

6. Укрепление общего иммунитета: закаливание (постепенное!), прогулки на свежем воздухе, полноценный сон и сбалансированное питание.

Гигиена использования слуховых аппаратов и кохлеарных имплантов

В период болезни уход за устройством требует особого внимания.

Общие правила:

- Регулярная проверка. Ежедневно осматривайте вкладыши, рожки, провода на предмет трещин, загрязнений или следов влаги.
- Сушка и проветривание. Ночью обязательно извлекайте батарейки (или ставьте прибор на зарядку, если он перезаряжаемый) и оставляйте батарейный отсек открытым. Используйте специальные капсулы для сушки в контейнере.
- Чистота. Протирайте корпус аппарата мягкой сухой тканью. Не используйте спиртосодержащие салфетки или агрессивные моющие средства.

Особенности ухода во время ОРЗ

1. Повышенное выделение ушной серы. При простуде организм активнее вырабатывает серу. Она может быстро забивать отверстие вкладыша или звуковод, приглушая звук. Проверяйте чистоту этих элементов несколько раз в день. Очищайте их специальными инструментами (щёточками, петельками), которые были в комплекте.

2. Конденсат. Разница температур между телом ребёнка и окружающей средой приводит к образованию конденсата внутри трубочек и рожков слухового аппарата. По звуку это похоже на то, как будто говоришь под водой. Регулярно отсоединяйте рожок от аппарата и вытряхивайте из него влагу. Существуют электронные сушилки-дезинфекторы, которые очень выручают в такой ситуации.

3. Гигиена рук. Перед каждым прикосновением к аппарату или импланту тщательно мойте и насухо вытирайте руки. Иммунитет ослаблен, и риск занести бактериальную инфекцию в область вокруг импланта возрастает.

4. Консультация с аудиологом. Если вы заметили, что даже после выздоровления ребёнок стал хуже реагировать на звуки, постоянно прибавляет громкость, переспрашивает — немедленно запишитесь к специалисту. Возможно, потребуется перенастройка процессора или проверка функции среднего уха у ЛОРа.

Помните, ваша внимательность и своевременные действия — лучшая защита для здоровья и будущего вашего ребёнка.