**Pozor na první příznaky ztráty sluchu**

Sluch patří k nejdůležitějším lidským smyslům. Postupem věku však náš sluch slábne, a je proto důležité umět poznat první příznaky zhoršování sluchu a následně i správně o sluch „pečovat“.

„Sluch se nám nezhoršuje až ve stáří, jak si mnozí myslí, ale víceméně pomalinku slábne již od dětství, kdy se snižuje rozsah námi slyšených frekvencí. Rychlost zhoršení závisí nejen na naší genetické výbavě, ale velkou měrou se projevuje i hluková zátěž. Například práce v hlučném prostředí či časté poslouchání hlasité hudby,“ říká MUDr. Hana Pokorná z ORL Praha.

**Lidé slyší, ale nerozumí**

Problémy se sluchem začínají tak, že se snižuje sluchová ostrost. Opravdové problémy se sluchem pak většinou přicházejí okolo 60. roku. Nejčastěji se projevují tak, že člověk slyší konverzaci, ale již přesně nerozumí každému slovu. Problémy jsou největší v hlučném prostředí nebo v místnosti, kde hovoří více lidí najednou.

Jedinci trpící začátkem nedoslýchavosti mohou mít také potíže rozumět lidem, kteří mají příliš vysoký hlas. To souvisí s tím, jak se s věkem mění frekvenční rozsah sluchu. Problémy začínají oslabeným vnímáním vysokých tónů a zvuků. Lidé se pak často nevědomky při konverzaci spoléhají na odezírání ze rtů.

„Příčinou nedoslýchavosti je, pokud pomineme genetiku a hlukovou zátěž, postupující zhoršení prokrvení centrální nervové soustavy spolu s prohlubujícími se změnami na cévním řečišti. Zde vlivem aterosklerózy dochází ke zmenšení průtoku krve, a tím snížení výživy buněk,“ vysvětluje MUDr. Hana Pokorná.

**Jak pečovat o sluch?**

Pro udržení dobrého sluchu je nejdůležitější prevence. Nevystavujte se velkému hluku, dodržujte zdravou stravu, která snižuje riziko vzniku aterosklerotických plátů v krevním řečišti, tak aby sluchový orgán byl zvláště v těch nejvyšších úrovních dobře zásoben krví. Pokud dojde k poškození těchto buněk, nelze je již vyléčit, proto je velmi důležitá prevence. Dobré je užívat například vitamíny skupiny B, zvláště B1 a B12, které se vyskytují například v droždí.

**Speciální telefony**

Nedoslýchavost může velmi snížit kvalitu běžného života, kdy správně nerozumíme. Při běžné konverzaci si lidé mohou pomoci odezíráním ze rtů, ale například při telefonování nastávají opravdové komunikační problémy. Na trhu jsou ale speciální telefony přizpůsobené sluchovým omezením, ideální především pro seniory. „Při vyzvánění i hovoru tyto telefony nevyužívají běžné frekvence, které senioři neslyší a jsou běžné u většiny mobilních telefonů, ale naopak frekvence pro ně dobře slyšitelné, tedy 500 až 250 Hz. Telefony nabízí také efektivní potlačení rušivého okolního hluku či přímou kompatibilitu s naslouchátky. Právě ta není u telefonů vždy samozřejmostí,“ říká Dominika Uhrová ze společnosti Doro, která speciální telefony vyrábí.

V závažnějších případech nedoslýchavosti je možnost použití naslouchadel. Zde je ale nutné navštívit lékaře, který doporučí nejen vhodný typ sluchadla, ale také zajistí individuální výrobu koncovky, která je pro každého jedince jiná dle tvaru zvukovodu.