

ВЛИЯНИЕ МРЗ-ПЛЕЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Прохорова А.И.

*Прохорова Анастасия Ивановна - студент,
направление: зоотехния (кинология),
Институт прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск*

Аннотация: в статье раскрыты проблемы, появляющиеся вследствие долгого и неправильного прослушивания музыки в наушниках. Даны рекомендации, которые помогут избежать проблем со здоровьем из-за МРЗ-плееров.

Ключевые слова: МРЗ-плеер, вред, звук, громкость, наушники.

УДК: 004.5

Компактные МРЗ-плееры очень быстро ворвались в жизнь людей и стали почти незаменимой ее частью. Но, не исключено, что скоро на них, так же, как и на сигаретах, появится предупреждение о вреде здоровью. Такое предположение выдвинули ученые из английского королевского национального института по изучению нарушений слуха. Они настоятельно рекомендуют предупреждать людей с помощью инструкции о том, что слишком громкое и долгое прослушивание музыки на плеерах может привести к нарушению слуха или даже к его потере [1, 68 с.].

Дело в том, что МРЗ-плееры имеют хорошее качество звука. Если в устаревших обычных аудиоплеерах с увеличением громкости звук становился хуже, то в новых плеерах такой зависимости между громкостью и качеством звука нет. Именно поэтому люди стали слушать музыку в плеерах гораздо громче, чаще и дольше. Любые громкие звуки, также и музыка из МРЗ-плеера, повреждают волосовидные клетки, расположенные во внутренней части уха - в улитке. С их помощью звуковая информация попадает в мозг. Если вы когда-нибудь были в тире и длительное время слушали громкие выстрелы, то вам наверняка знакома ситуация, когда через некоторое время звуки кажутся слегка приглушенными. Это происходит именно по той причине, что волосовидные клетки частично повреждаются.

МРЗ-плееры опасны главным образом потому, что при прослушивании музыки ухудшение слуха заметно не сразу. Симптомы будут заметны только через несколько лет, когда лечение уже может не помочь.

Иностранная исследовательская организация, которая занимается проблемами ухудшения слуха, несколько лет назад объявила, что те, кто слушает МРЗ-плееры на высокой громкости, рискуют потерять слух на 30 лет раньше.

Существует научный факт – прослушивание длительное время любого звука громче 90 децибел может привести к ухудшению слуха. Звуки, превышающие громкость 106 децибел, могут повредить слух уже после 20 минут прослушивания. К примеру: по громкости обычный разговор между людьми (не на повышенных тонах) – в среднем 60 децибел, шум автомобильной дороги с оживленным движением - 85 децибел, музыка в персональных плеерах - 112 децибел.

Как сохранить слух, но при этом не отказаться от прослушивания любимой музыки в МРЗ-плеерах? В связи с этой проблемой возникли споры на тему, какие наушники меньше влияют на остроту слуха: накладные или внутриканальные. Проведенные исследования показывают, что наушники, которые вставляют в ухо, могут увеличить уровень звука до 10 децибелов. У накладных наушников диапазон звука меньше, следовательно, они считаются менее опасными. Однако, это все не является гарантированной защитой. Гораздо лучше самостоятельно контролировать уровень громкости на МРЗ-плеерах.

Для этого следует придерживаться следующих правил:

- не следует слушать музыку в наушниках более часа и с слишком высокой громкостью;
- громкость в наушниках нормальная, если вы слышите, голоса окружающих;
- окружающие люди не должны слышать музыку из ваших наушников;
- если, слушая музыку в наушниках, вы разговариваете с человеком и при этом переходите на крик, то музыка слишком громкая.

Список литературы

1. Журнал Stereo&Video. № 6, 1997. 68 с.
2. «Инфоурок». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-natemu-vliyanie-naushnikov-na-sluh-cheloveka-848065.html/> (дата обращения: 20.12.2017).

3. «Клуб любителей аудиокниг». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://abook-club.ru/index.php/t10171.html> (дата обращения: 20.12.2017).