

# Подкаст «Прием»: Берегите ваши уши

Т—Ж

Дата выхода: 29.09.2022

Продолжительность: 55 минут

0:00

**Султан Сулейманов:** Сейчас вы слушаете подкаст на комфортной и привычной для вас громкости. Давайте проведем эксперимент. Прямо сейчас мы убавили громкость на 30%. Представьте, что вы слышите так всегда и прибавить громкость у вас нет возможности. а теперь вернемся к нормальной громкости. Представили? не очень удобно, правда? Это потому, что переход между громкостями был слишком резким, но чаще всего слух пропадает постепенно.

[вступительная музыка]

**Оля Кашубина:** Привет, это «Прием». Я Оля Кашубина, медицинский шеф Тинькофф Журнала.

**Султан Сулейманов:** А я Султан Сулейманов. Сегодня разговор пойдет про уши, которыми мы и вы слушаем подкасты. Очень интересно, как же работает наш встроенный слуховой аппарат и почему слух может ухудшиться. Правда ли наушники вредны? Ну и еще что делать, если слух уже испортился.

**Оля Кашубина:** А в конце выпуска — рубрика «От слов к делу», в которой мы с Султаном поделимся итогами первых двух недель челленджа. Я чищу зубы по всем стоматологическим канонам, а Султан делает зарядку по утрам. Напишите нам в комментариях, пробовали ли вы проходить челленджи вместе с нами.

**Султан Сулейманов:** Ну и обязательно ставьте нам оценки на той платформе, где вы нас слушаете. Это поможет «Приему» находить новых слушателей.

**Оля Кашубина:** И помните: хотя здоровые привычки предотвращают самые разные заболевания, если вы уже заболели, обратитесь к врачу.

[конец вступительной музыки]

**Султан Сулейманов:** Давай сначала разберемся с тем, как работают наши уши. Как получается, что мы слышим?

**Оля Кашубина:** Знаешь, вот эти все места, которыми мы совмещаем, физическое тело с высшей нервной деятельностью, с мозгом, кажется очень чем-то таким непостижимым. Потому что это фактически природа изобрела все наушники, звуковые карты, мониторы, видеокарты сильно задолго до того, как человек до этого сам дошел своим мозгом. И когда изучаешь анатомию и физиологию различных анализаторов, в частности слухового аппарата, у тебя просто рвется мозг оттого, что ты не можешь себе представить, что это все тоже завязано на электрические сигналы, то есть сделано практически точно так же, как работают у нас звуковые карты, как наушники по ним передают сигнал и все такое.

Если объяснять на базовом уровне, то наш слуховой анализатор состоит из двух крупных частей. Это такой «хард» — часть, которая расположена снаружи и внутри головы, но она такая «механическая», на нее можно посмотреть, как-то вскрыть, это все пощупать, обозначить. И есть «софт», который вшит в головной мозг. То, что касается «софта», я вообще даже не берусь объяснить, как это работает. Но могу попробовать объяснить, как работает это до того самого момента, когда встречаются клетки с нервом, в момент, когда звуковые волны, которые попадают к нам в ухо, превращаются в электрические импульсы. Ну потому что потом совсем сложная история. Готов?

**Султан Сулейманов:** Да.

**Оля Кашубина:** Так вот, смотри. Есть ушная раковина — она, собственно, нам зачем нужна, чтобы собирать звуковые волны. То есть если представить человека, которому, не знаю, индейцы отрезали ухо, он будет слышать уже хуже просто за счет того, что у него хуже в эту маленькую дырочку, которая ведет потом внутрь черепа, попадают и собираются все звуки. Уха два, они расположены с двух сторон головы как раз для того, чтобы получать стереозвук.

Потом все уходит внутрь, и дальнейшее преобразование звукового сигнала идет уже в черепе. Звук, звуковая волна, ударяется в барабанную перепонку, которая вообще закрывает полностью слуховой проход в конце. То есть если ты будешь глубоко туда засовывать ватную палочку, она уткнется в барабанную перепонку. Залезть ею в мозг у тебя не получится. И вот в норме она нужна как раз для того, чтобы защищать от всяких тараканов, заползающих в ухо, ну и выполняет свою функцию как маленький барабанчик. Потом она ударяется своей внутренней стороной в молоточек, и дальше по слуховым косточкам весь этот удар звуковой волны передается дальше по среднему уху во внутреннее ухо.

За восприятие звуков во внутреннем ухе отвечает орган, который называется «улитка». Это такая реально скрученная фигурка внутри височной кости. Штука, похожая на улитку, но она не снаружи, а если бы ее залить каким-нибудь пластиком и потом растворить косточку, то получится улитка. То есть улитка наоборот. И она заполнена жидкостью. Когда у тебя слуховая волна ударяется во всю эту систему, эта жидкость начинает колебаться в этой улитке. И в самом-самом конце у этой улиточки находится специальный орган — это просто скопление клеток, которое называется «кортиева орган». И этот кортиев орган состоит просто из клеточек специальных с волосочками. И вот в зависимости от того, как они шевелятся, так мы и слышим.

На уровне вот этих волосковых клеточек сигнал из механического, то есть просто колебания волосков на кончиках клеточек, становится электрическим. В этот момент подключаются уже нейроны, и слуховой нерв собирает сигнал от этих волосков, нужным образом его

преобразовывает. В разных отделах головного мозга, доходящее до самой коры, где подключается библиотека звуков, где мы можем сравнивать вот эти колебания и понимать, как они соотносятся с нашим предыдущим слуховым опытом, и говорить: «Ага, вот это меня зовет мой ребенок»

5:00

или «А вот это лает моя вторая собака, потому что первая собака лает по-другому. И лает она, потому что слышит звонок двери, а не потому, что в окно лезет грабитель, потому что она не истерично лает». То есть все это ты уже распознаешь на уровне мозга, на уровне высшей нервной деятельности. Короче говоря, сложно все, но это как-то работает, и мы даже не думаем об этом каждый день, когда просыпаемся, слушаем друг друга или что-то говорим.

**Султан Сулейманов:** Отстраненный вопрос. Есть такая вещь, как идеальный слух и вся эта штука музыкантская? Это как-то связано с органами слуха или, не знаю, с тем, как мозг воспринимает сигнал? Или человек с идеальным слухом никак физически не отличается от человека, которому медведь по ушам прошел?

**Оля Кашубина:** Это отчасти генетически предрасположенный фактор, есть люди, которые действительно с рождения более тонко чувствуют звуки и могут их различать. По большей степени эта штука связана с прошивкой, то есть с «софтом» внутри головного мозга, а не с тем, как механически устроен орган слуха. И также я знаю, что слух можно развивать. То есть не обязательно, если тебе в детстве медведь наступил на ухо, а ты такой: «Нет, хочу быть музыкантом. Пойду вначале в музыкалку, а потом еще и на вокал», — ты не обречен. Возможно, ты не станешь Моцартом, но ты можешь начать чисто петь, хорошо распознавать разные мелодии, тонко чувствовать ритм. Короче говоря, это во многом прокачиваемый навык.

Другое дело, что с возрастом наш слух ухудшается. Почему-то у нас очень часто все говорят о снижении зрения и о том, что люди со временем начинают носить очки, но почему-то не очень принято говорить о том, что орган слуха тоже изнашивается. И ВОЗ, например, вполне резонно считает большой, серьезной проблемой тот факт, что с возрастом люди теряют слух раньше, чем выходят из активной жизненной стадии. На самом деле у них еще много лет в запасе активной жизни, а слух снижается к старости настолько, что они не могут эту активную жизнь вести. Тем более, как мы знаем, в старости особенно важно все эти социальные связи поддерживать, чтобы не было депрессии, чтобы как-то сохранять интерес к жизни. А человек, у которого отрезан орган слуха, очень резко теряет свои шансы на социализацию, на какую-то деятельность, работу, хобби и так далее.

То есть если говорить конкретно, то у людей от 44 до 54 лет уже в 11% случаев — считай, у каждого десятого человека — уже диагностируются проблемы со слухом. Если берем период от 55 до 64 лет, то у каждого четвертого диагностируются проблемы со слухом, а это люди, которые только-только вышли на пенсию, условно говоря. И если говорить дальше, от 65 до 84 лет — у 43%, то есть практически каждый второй человек старше 65 лет имеет проблемы со слухом. И это серьезно.

**Султан Сулейманов:** Давай поговорим об этом с Дмитрием Якушевым, отоларингологом из «Докмед» клиники.

[звук открывающейся двери]

**Дмитрий Якушев:** Это на самом деле было всегда, просто только последнее время это стали как-то активно диагностировать. Потому что это довольно выраженное снижение качества жизни как и самого человека, который страдает снижением слуха, так и его окружающих. И, по большому счету, чтобы как-то себя защитить от очень сильно выраженного снижения слуха, специальных упражнений, волшебной таблетки, к сожалению, никто не придумал.

Снижение слуха может быть по трем типам. Первый тип — это как раз таки сенсоневральная потеря слуха, когда страдает внутреннее ухо или уже слуховой нерв. Здесь, наверное, стоит разделить на возрастное снижение слуха — пресбиакузис — и плавное снижение слуха в молодом возрасте. Потому что, опять же, с пресбиакузисом, как мы уже поговорили раньше, это куча факторов: и хронические болезни, и наследственность, и работа с шумом, и жизнь рядом с шумными производствами или просто в густонаселенном мегаполисе. Если говорить про снижение слуха в молодом возрасте, то здесь это различные и генетические причины — опять же, наследственность никто никуда никогда не денет, различные аутоиммунные заболевания. Потом это всякие разные болезни, которые могут быть в полости среднего уха.

Либо есть еще кондуктивная тугоухость — нарушение слуха, которое связано с проведением звука непосредственно. То есть если в сенсоневральной страдает орган, который звуковую волну транслирует в нервный импульс, который уже отправляет его в голову, то кондуктивная — это как раз таки нарушение именно проведения волны слуха. Это различные аномалии. Они чаще всего врожденные. Это могут быть какие-то патологии, связанные с частыми воспалительными явлениями лор-органов, например с различными образованиями в полости среднего уха, с нарушением подвижности цепи слуховых косточек. То есть такие вещи обычно оперируются, и слух в этом плане восстанавливается.

И есть еще третий тип — смешанный, когда присутствует и то и другое. Поэтому сказать, что происходит что-то конкретное одно, умирает какая-то клеточка и поэтому мы теряем слух, к сожалению, не получится.

10:00

[звук закрывающейся двери]

**Султан Сулейманов:** Если со зрением более-менее понятно, нас каждые пару лет заставляют смотреть на эти ШБМНК, то со слухом... Ну вот один раз врач мне в комнате шептал, а я должен был это расслышать. И было не очень понятно, насколько это точный способ измерения, но я задумался о том, есть ли у меня какое-то снижение слуха. Мне никогда ничего такого не говорили. И я нашел приложение для телефона. Не уверен, насколько оно идеально работает, конечно. Я сидел 10 минут, нажимал на кнопки, когда слышал звуки, и не нажимал, когда не слышал. И мне показало незначительное снижение слуха. Причем ты знаешь, как там написано? Там написано, что у левого уха — 65%, у правого — 78%. 65% для меня не звучит очень уж незначительной потерей. А что там дальше? Но в целом я согласен как минимум с тем, что правое ухо, мне кажется, слышит лучше. Я всегда стараюсь, если говорю по телефону или в наушниках... Правый наушник у меня чаще работает, потому что мне легче различать звуки или речь. Но в целом, конечно, для меня это было некоторым сюрпризом, что вот... Ну ладно,

допустим, 65% — это я неправильно нажимал на кнопки. Но даже 78% — это почти треть от нормы у меня как будто бы уже «отъелась». И теперь я начинаю думать: а что же меня ждет в дальнейшем? И судя по тому, что говорил Дмитрий, получается, что если это будет прогрессировать, то рано или поздно мне поставят сенсоневральную тугоухость.

**Оля Кашубина:** Да, все верно. Если ты помнишь мое объяснение в самом начале о том, как устроено ухо, опасаться за то, что у тебя выйдет из строя механическая часть, где вот эти слуховые косточки друг в друга бьют, — это вряд ли. Это только какая-то инфекция или травма может к этому привести. Опасаться за то, что у тебя выйдет из строя головной мозг, конечно, можно, но вместе с тем, как мы все знаем и часто слышим, у мозга довольно большие компенсаторные механизмы. У тебя два уха, и даже если с одним что-то случится, мозг придумает, как перестроиться. То есть если у тебя какого-нибудь серьезного инсульта не случится, скорее всего, до старости ты должен продолжать за счет мозга слышать нормально. а вот хрупкий и тонкий элемент во всей этой схеме — это тот самый кортиев орган с волосковыми клеточками, который особо ничем не заместить. И чаще всего, когда говорят о такой возрастной потере слуха — она называется «пресбиакузис», — это как раз и есть сенсоневральная тугоухость. То есть тугоухость на грани между сенсом, то есть чувствительностью, механической системой и нервами. Нервы в порядке, аппарат в порядке, а вот там, где они должны смыкаться и где звуковой сигнал преобразуется в нервный импульс, начинаются проблемы, да. И за счет этого, за счет гибели волосковых клеток слух будет снижаться с возрастом. Возможно, но я надеюсь, что нет.

[музыкальная перебивка]

**Султан Сулейманов:** Твои рассказы про то, что слуховой аппарат изнашивается, намекают, что не обязательно сделать что-то один раз очень плохое — не знаю, сходить на концерт очень громкой рок-группы, — чтобы резко ухудшился слух. Можно жить в шумном городе, где окна выходят на шоссе, где не обязательно скорые постоянно ездят и орут мигалками, а просто какой-то фоновый шум. Или вообще ездить на метро и пытаться еще слушать подкасты, чтобы они перекрикивали звук метро, что непросто сделать. И вот этого достаточно, чтобы мой слуховой аппарат изнашивался быстрее, чем если бы я жил в тишине, покое и в деревне.

**Оля Кашубина:** Ну да. То есть получается, что у нас все-таки есть какой-то механический запас прочности слухового аппарата. Природа так подрассчитала, чтобы этого нам хватило, в общем-то, примерно до 80—100 лет. Но он-то не знает, какие из этих звуков значимые, а какие — нет. То есть надо слышать постоянно шум метро и его распознавать или не надо? И поскольку он задействован все время, выходит, что в текущих условиях нашей жизни, с кучей постоянных шумов, которых не было эволюционно у нас заложено, такого запаса прочности не было — со всем этим наш слуховой аппарат действительно изнашивается быстрее. Ну и, судя по докладом ВОЗ, он изнашивается до того возраста, когда мы сами себя собираемся списывать со счетов.

Но если говорить еще о факторах, которые ты перечислил, что еще может повлиять на снижение слуха, есть мнение, что, как ни странно — может быть, и не странно, — белая раса тоже фактор, предрасполагающий к ранней потере слуха. Низкий уровень экономический, не знаю почему. Видимо, подразумевается, что люди, которые бедно живут, чаще живут в каких-нибудь неблагополучных районах, где много шума. Прием некоторых препаратов, в частности

антибиотиков, ушные инфекции, курение и куча разных хронических заболеваний, которые, видимо, просто подрывают здоровье со всех сторон и, в частности, также влияют на слуховой аппарат. Ну и еще упоминают генетические факторы. То есть если у тебя в роду все теряли к старости слух довольно рано, есть вероятность, что и у тебя слуховой аппарат довольно хрупкий и, видимо, тоже будет изнашиваться быстрее.

**Султан Сулейманов:** Тут сразу возникает мысль о том, что вдруг наше поколение, которое начало просто повсеместно и постоянно носить наушники и что-то в них слушать, рискует быстрее изнашивать свой слуховой аппарат просто потому, что мы делаем то, к чему эволюционно, может быть, не готовы.

15:00

**Оля Кашубина:** Слушай, я не знаю, как наши слушатели, но я теперь стала переживать на тему того, а правильные ли у меня наушники. Я, честно говоря, довольно безалаберно всегда относилась к выбору наушников. То есть у меня, видимо, не настолько острый слух, и мне всегда так важно было надеть наушники хоть какие-то и иметь возможность их использовать, что я никогда не выбрасывала, например, дешевые наушники, которые шли в комплекте к старым телефонам. И у меня периодически где-то по карманам они рассованы на случай, если я свои забуду и тогда вот эти надены. А сейчас думаю: «Блин, а может, зря? Может, надо разориться и купить дорогие?»

**Султан Сулейманов:** Про дороговизну как какой-то определяющий фактор я тебе ничего не могу сказать. Не уверен, что очень дешевые своим отстойным звучанием будут вредить твоим ушам. Скорее — твоему вкусу. Мне кажется, важнее подумать про то, какие функции в них заложены. И формфактор, главное — в какой форме ты эти наушники берешь. Потому что тут выбор очень широкий, причем терминология плавающая. По сути, я бы выделил четыре группы — если не уходить в совсем какие-то музыкантские приبلуды. От этих больших наушников, которые имеют дужку, которую ты надеваешь на голову и никакую шапочку и кепочку поверх ты уже не сможешь надеть. Они есть открытого и закрытого типа. Они еще хороши тем, что поролон, который окружает ушную раковину, более-менее снижает уровень шума, который попадает в твои уши, и тебе не нужно делать совсем уж громко музыку или подкаст. И есть еще наушники, которые мы вкладываем в уши, которые чаще всего как раз бывают с телефонами. Есть вкладыши, и есть еще затычки, их еще капельками называют — те, что прямо совсем внутрь канала ушного засовываются. Я как раз был большим поклонником вот этого последнего формата, потому что капельки, которые ты просто в ушную раковину вкладываешь, если чуть-чуть неправильной формы раковина, легко вываливаются, и это постоянно фрустрирует. А еще больше меня фрустрировало, что, если я гуляю по шумной улице, приходилось буквально пальцами втыкать себе эти капельки в ушные каналы, чтобы что-то расслышать нормально. А внутриканальные уже воткнуты максимально глубоко в канал и орут тебе прямо в эту барабанную перепонку.

Есть еще один фактор и еще одна отличительная особенность наушников, которая появилась не очень давно на массовом рынке, — это активное шумоподавление. Это классная штука, которая позволяет гасить внешний шум самими наушниками, и тебе лучше становится слышно свою музыку или подкаст, и становится меньше слышно внешние звуки.

Хоть я и не знаю, насколько наушники сами по себе позволяют наращивать объем ушной серы, был случай, когда у меня образовалась серная пробка. И это, конечно, довольно неприятное ощущение. Понятно, что я не перестал слышать на 100%, но одно ухо стало гораздо хуже слышать, чем второе. Заложило — и все, несколько дней не отпускало.

Я пошел к лору, и он вложил какую-то железную штуку в ухо... Как рупор такой, вложил мне в ухо и что-то там подмыл, и все вытекло из моих ушей, и мне стало гораздо лучше слышно. И это такое приятное чувство, когда у тебя вычистили. Может быть, мне надо ходить раз в полгода к лору, чтобы он мне профилактически вымывал серу из ушей?

**Оля Кашубина:** В целом бояться их не нужно, потому что ну не может такого быть, чтобы серная пробка лишила тебя слуха навсегда. Даже если ты, не знаю, проходишь с ней в каком-то таком промежуточном состоянии, она еще совсем слух не ухудшает, но образуется... Ну то есть даже если ты не придешь сразу к лору и походишь с ней и как-то это потерпишь, она не станет камнем, который навсегда тебя лишит слуха. Поэтому это не повод для паники и не повод для стеснения, потому что такая проблема бывает часто вообще у людей разного возраста вне зависимости от их пола, уровня гигиены. То есть это никак от тебя не зависит. Это не твоя вина, что они у тебя образуются. И у молодых красивых девушек они тоже есть.

Но действительно стоит с этим пойти к врачу и не стоит серную пробку ковырять самостоятельно, потому что есть риск повредить барабанную перепонку. А если так вышло, что она у вас уже повреждена... Есть люди, которые живут с перфорированной барабанной перепонкой — с дырочкой. Если вы сами будете пытаться там себе что-то наковырять, намыть и так далее, вы можете себе занести инфекцию уже внутрь уха. И поэтому надо идти сразу к лору. Никто там не будет над вами смеяться, что вы с такой ерундой пришли. Более того, у лоров есть средства как для того, чтобы серьезные, уже заскорузлые такие пробки вымывать прямо в кабинете, и плюс есть средства для домашнего использования. То есть такие специальные растворы, которые растворяют эту серу и вымывают ее из уха. Но лучше, если лор, во-первых, скажет, какое средство вам подходит лучше, покажет вам правильную технику, чтобы вы просто не потратили зря деньги и, более того, чтобы вы не купили какую-то фигню. Потому что, знаешь, есть все эти свечи для ушей... Какие-то я видела страшные видео, где что-то с ухом делают и потом из него такая колбаса вылезает. Я не знаю, насколько это настоящее, но суть в том, что всего этого и не нужно. Уже прогресс медицинский дошел до того, чтобы избавляться от серных пробок регулярно. И вот да, как раз врач может тебе сказать: «Это была какая-то единичная история — и все, забей» или «Приди ко мне в следующий раз, я просто проверю, есть ли у тебя пробка или нет».

20:00

Потому что у меня тоже однажды так было: я пришла к лору с другой целью — проверить нос, а он параллельно проверил у меня слух, потом заглянул в уши и, собственно, говорит: «А у вас тут пробочка образуется». И я говорю: «А что-то мне надо с ней делать?» Он говорит: «У вас слух нормальный, не надо».

[звук открывающейся двери]

**Дмитрий Якушев:** Удаление серных пробок и удаление просто серы из наружного слухового прохода будет действительно стимулировать еще большую выработку серы, потому что там не должно быть пусто. И чем больше мы оттуда пытаемся убрать, тем больше организм будет ее стараться вырабатывать.

По поводу того, что это должно привести в последующем к формированию серной пробки, которая будет мешать, — не обязательно. То есть, опять же, все зависит еще от банального строения наружного слухового прохода. Если он коротенький и широкий, она будет у вас постоянно просто самостоятельно эвакуироваться, и все. А если же он какой-то узкий, извитой, то да, может быть нарушение выхода серы, и тогда ее придется регулярно чистить. Но, опять же, это не обязательно связано с тем, что вы один раз пришли, почистили — и теперь ходите и чистите все время. Потому что, кроме этого, выделение и количество серы зависит от огромного количества факторов — и от возраста, и от окружающей среды. Потому что, если это, допустим, какое-нибудь Черноморское побережье, где вы постоянно купаетесь, или если ходите в бассейн, например, у вас постоянно попадает вода в уши, она будет регулярно удалять эти серные массы оттуда, и они будут формироваться там заново. Вот и все.

[музыкальная перебивка]

**Султан Сулейманов:** Что вообще может произойти плохого с нашими ушами, кроме серных пробок, в такой ежедневной жизни?

**Оля Кашубина:** В детстве, мне, наверное, было года четыре. Я только помню, что целый день лежала на кровати и у меня болело одно ухо. То есть меня все жалели и потом, по-моему, все-таки повели к лору. Вообще ничего не помню. Видимо, назначили антибиотики. Ну, короче говоря, потом эта история не повторялась. И вот просто помню, что да, отит у меня был. Отит — это, собственно, воспаление уха, он бывает как наружный, то есть воспаление слухового прохода до барабанной перепонки, так и внутренний, так и средний. Воспаление среднего уха и внутренний — это совсем уж такая экзотика и страшная история, когда у тебя воспаляется улитка. Это все инфекционные заболевания.

И как я уже сказала, они иногда, особенно у детей, часто связаны с простудой. Потому что у детей евстахиева труба — это труба, которая сообщает горло и ухо, — коротенькая и прямая, и по ней гной и инфекция очень легко из горла проходят в ухо. Поэтому кошмарный сон родителей — когда у тебя ночью просыпается ребенок с жалобами на то, что у него очень сильно болит ухо, и просто он спать не может, он кричит. И тут на всякий случай дам совет родителям, которые с этим столкнутся: не надо паниковать и не надо срочно будить ребенка, вызывать скорую и везти его куда-то в травмпункт или к какому-то круглосуточному педиатру. В таких случаях можно смело ребенку просто дать, если это односторонняя боль в ухе, какое-нибудь обезболивающее безрецептурное, которое снимет воспаление прямо сейчас, даст вам всем спокойно поспать до утра и уже утром ехать к педиатру. То есть такого, чтобы за ночь инфекция разрушила ухо, почти никогда не бывает. А болят уши у детей часто. Но у взрослых они тоже болят.

И почти всегда, если все сделать правильно — пойти к врачу, пропить антибиотики или то, что она назначит, — все пройдет абсолютно без последствий. То есть в целом такое случается, и прямо страшно бояться этого как какой-то очень серьезной и страшной проблемы не стоит.



Но другое дело... Кстати, забыла еще одну страшилку. Иногда есть такая штука, что скапливается гной в среднем ухе, в этой полости, и тогда лору приходится протыкать иголкой барабанную перепонку, чтобы этот гной откачать из уха. Это как раз один из частных случаев, когда в барабанной перепонке может быть отверстие. Обычно оно зарастает, потому что барабанная перепонка — это хрящик, но он живой. В общем, он может восстанавливаться, но бывает такое, что люди живут всю жизнь с дырявой одной или двумя барабанными перепонками. Ну и ничего. То есть они, может быть, чуть-чуть хуже слышат, но не критично.

**Султан Сулейманов:** Что делать, если слух уже ухудшился? Если я уже начинаю осознавать, что мне тяжелее понять, что мне говорят, я ставлю громкость повыше в плеере — мы умеем это лечить? Вот с глазами есть такое решение ультимативное — лазерная коррекция. Чаще всего ты слышишь от друзей, которые много лет носили очки: «Ой, а я сделал лазерную коррекцию». Чаще всего все хорошо, и вот все теперь здорово. С ушами можно что-нибудь такое сделать?

**Оля Кашубина:** Тут нюанс есть с глазами в том, что лазерная коррекция лечит только одну проблему. Ну и логично, что на слуху это, потому что эта проблема самая явная и самая часто встречающаяся — близорукость. Ну или астигматизм, какие-то мелкие сопутствующие проблемы. Но, конечно же, как и с глазами, с ушами проблем может быть много. Вот на всех этих кусочках, из которых состоит ухо, может возникнуть проблема, и каждую из них можно решать по-разному.

Есть проблемы, когда у тебя, например, из-за частых воспалительных заболеваний уха повреждаются слуховые косточки и тебе нужно их протезировать. И это мы умеем делать.

25:00

Сурдохирургия достигла таких высот, что механическую часть, если она повреждена, мы можем восстановить. Но, опять же, как и в случае с глазами, уха у нас два. Поэтому, если даже с одним что-то не будет идеально, неплохо уже улучшить слух на одно ухо, чтобы сделать слух лучше. Это повлияет.

И также мы можем работать с внутренними запчастями, которые тоже выходят из строя. Но чем дальше, тем сложнее. Поэтому на каком-то этапе, если у человека нарушился слух, ему просто делают имплант, который берет на себя все функции слуха. То есть фактически вживляют микрофон на то место, где должен быть слуховой анализатор, и таким образом обходят эту проблему. Короче, вариантов много. Поэтому, если вдруг у вас это происходит, независимо от того, по какой причине слух снижается, — не отчаивайтесь, идите к врачам. Скорее всего, у них есть разные сценарии для разных проблем.

**Султан Сулейманов:** Тут я хочу подчеркнуть, что проблемы со слухом могут возникнуть примерно у любого из-за разных причин. И, например, у нашей сегодняшней героини, Таисии Александровой, которая преподает русский как иностранный и поет в хоре, обнаружили двустороннюю сенсоневральную тугоухость, и сейчас она довольно сильно влияет на ее жизнь.

[звук открывающейся таблетницы]

● **Таисия Александрова:** Я много занималась музыкой, пела в хоре — я всегда хорошо слышала. Я преподаю русский иностранцам. Но в какой-то момент я поняла, что больше переспрашиваю. Есть голоса, которые я хуже разбираю. То есть я не считала, что у меня проблемы, — ну просто есть люди, с кем я говорю и не очень понимаю, что они говорят. И у меня была коллега. Мы вместе ездили в командировку в поезде. Но я ей сразу призналась. Она говорит довольно тихо, у нее высокий голос, очень быстро говорит. У нас хорошие отношения. Я ей говорю: «Извини, я не всегда слышу, что ты говоришь».

Таким моментом, когда я поняла, что надо срочно обратиться к врачу, была ситуация, когда я была в компании и все на что-то среагировали. И я не поняла, на что. Оказалось, что у кого-то брелок от машины начал пикать, а я не слышала этого звука. И я поняла, что не слышу высокие частоты. И вот после этого я сходила в центр, где мне сказали, что я не слышу высокие частоты. Что этот процесс улучшить нельзя, в лучшем случае остановить. Но потом сразу случился ковид.

[звук закрывающейся таблетницы]

**Оля Кашубина:** Мы попросили врача-сурдолога Антона Прошина прокомментировать историю Таисии.

**Антон Прошин:** Суть коронавирусной инфекции заключается в том, что она приводит к тромбозу маленьких сосудов. Улитка, внутри которой растут внутренние волосковые клетки, непосредственно те самые структуры, которые должны преобразовывать энергию механических колебаний в энергию электрического импульса, питаются как раз маленькими, тоненькими сосудами — капиллярами.

Эти капилляры очень часто после коронавирусной инфекции, к сожалению, подвержены тромбообразованию. Как результат, нарушается трофика. То есть нарушается питание внутренних и наружных волосковых клеток, они начинают умирать. Как результат, это все сопровождается в первую очередь острой сенсоневральной тугоухостью, которую, к счастью, можно компенсировать, предотвратить, вылечить гормонами, но только в первые 30 дней. После 30-го дня этот процесс уже необратим. Вообще, чем раньше, тем лучше, но главное — это то, что решение только одно в этой ситуации — это слухопротезирование, то есть использование современных средств электроакустической коррекции слуха, проще говоря — слуховые аппараты.

Дело в том, что коронавирусная инфекция довольно коварная оказалась, мы были не готовы к тому, что она будет бить в самое слабое. Если у человека есть предрасположенность к снижению слуха, есть наследственность, факторы риска, в частности работа в шуме, нахождение длительное время в шумных местах, использование наушников на повышенной громкости и так далее, это все, в свою очередь, является предрасполагающим фактором для того, чтобы внутренние структуры улитки взяли и начали умирать. Если у него до этого было снижение слуха, скорее всего, так и произошло. Очень часто у моих пациентов, которых я давно наблюдаю, уже порядка 5—7 лет, после перенесенной коронавирусной инфекции слух падает.

**Султан Сулейманов:** Видимо, что-то подобное и произошло, потому что после коронавируса у Таисии появился еще и постоянный звон в ушах, который сопровождал ее повсюду и не давал нигде остаться в тишине.

[звук открывающейся таблетницы]

• **Таисия Александрова:** Это был неоднородный звук, который меня постоянно раздражал. И когда я буквально через месяц пошла к врачу, пошла в центр, и мне сказали, что у меня останется это на всю жизнь, у меня был шок.

[звук открывающейся двери]

**Антон Прошин.** Шум в ушах — причина его заключается в том, что мозг не получает необходимого уровня стимуляции, то есть человек недослышит, из улитки не приходит в должном уровне электрический сигнал в мозг. Мозг — штука такая, что он в какой-то момент говорит: «Ладно, если вы мне работы не даете, я сам это все буду делать» — и начинает самовозбуждаться.

30:00

То есть определенные блоки нейронов начинают самовозбуждаться, генерируется электрический сигнал, и чаще всего он совпадает с приоритетными частотами, которые снижены у человека. Как это решается? Путей решения для этого несколько. Первый и самый простой — это использование эффекта маскировки, то есть мы говорим людям: «Не находитесь в тишине», — потому что в тишине мозг начинает генерировать сигнал больше, потому что он не загружен внешней стимуляцией, звуками и так далее.

Второе — нужно слышать все время полноценно, то есть использовать слуховые аппараты. Конечно, к ним никто не хочет приходить, у большинства людей слуховые аппараты ассоциируются с неким громоздким устройством бежевого цвета, бабушкиным и дедушкиным вариантом, он обязательно должен пищать, свистеть, все время выпадает из уха, огромный просто. Такая ассоциация у многих. Но это не так, современные слуховые аппараты по своей незаметности миниатюрны, если грамотно протезироваться, никогда не имеют бежевый цвет, это всегда некий хай-тек-цвет. Вы сами знаете, что большая часть людей уже в ушах что-то так или иначе носит: гарнитуры, наушники, еще что-то.

[звук закрывающейся двери]

**Султан Сулейманов:** Мы спросили у Таисии, рекомендовали ли ей слуховой аппарат и как она справляется сейчас.

• **Таисия Александрова:** В принципе, я уже смирилась с этим, но мне было очень тяжело психологически, что это что-то, что остается на всю жизнь и, скорее всего, будет ухудшаться. И мешает профессиональной деятельности. Я до сих пор стесняюсь переспрашивать — то есть я переспрашиваю один раз, максимум два, а больше я стесняюсь. А я, бывает, не понимаю. Делаю вид, что я поняла, хотя не поняла. И то же самое делаю на уроке. Ну я в целом догадываюсь, потому что, в общем, понимаю, что они ответят: мои студенты не очень высокого

уровня и я знаю их набор слов, поэтому в принципе с ними легче, чем с русскими. Но это ошибка, так нельзя делать.

С онлайн легче, потому ты просто увеличиваешь громкость на компьютере. Сложнее в аудитории. У меня очень хорошие студенты, и я им сказала, что после ковида плохо слышу, поэтому, пожалуйста, говорите громче.

В последний раз, когда я была у врача, врач мне посоветовал аппарат, пока только на левое ухо. Посмотрим, возможно, я куплю его для занятий. Это сложно чуть-чуть психологически, но я не хочу отказываться от своей профессии из-за этого.

[звук закрывающейся таблетницы]

**Султан Сулейманов:** Еще я слышал теорию, предположение, что если начнешь носить слуховой аппарат, то все, ухо разленится, без него перестанет что-нибудь слышать и все будет только хуже.

**Антон Прошин:** Это очень частый миф, об этом мне пациенты все время говорят: «Антон, такая ситуация, я надену слуховой аппарат, вообще перестану слышать, ухо перестанет тренироваться».

Если мы не будем погружаться с вами очень глубоко в физиологию, то аналогия со слуховыми аппаратами очень часто проводится с очками, но тут немного другая история. С очками у нас работает мышца, которая регулирует фокусное расстояние хрусталика, и мышцу можно тренировать, а можно ее расслабить.

В случае с ухом, со слуховым анализатором, там нечего тренировать, ничто не может разучиться, там исключительно механика: рычажки, движущиеся жидкости и колышущаяся внутренняя структура – улитка.

Вопрос в другом, к хорошему привыкают быстро. В случае со слуховыми аппаратами, когда человек начинает полноценно слышать, конечно, он начинает наслаждаться звуками этого мира. Но когда он снимает их, он остается с тем же слухом, с которым он реально живет, и мозг говорит: «Ребята, подождите, куда все делись? Нормально же общались, зачем все разошлись? Верните стимуляцию». И когда мозг получает стимуляцию заново, говорит: «Отлично, как хорошо, едем дальше, слышим, понимаем, говорим».

Так что слуховые аппараты на снижение слуха так же, как на его улучшение, не влияют никак, от слова «совсем», они дают ровно столько звука, сколько нужно, чтобы человек не напрягался, а слышал все сам полноценно.

Все слуховые аппараты предназначены для непостоянного ношения, для ситуационного. Но у нас есть в сурдологии рекомендация, мы просим носить слуховые аппараты ежедневно суммарно по восемь часов в день, а желательно и больше. Именно столько нужно мозгу, чтобы не отвыкнуть от звуков этого мира.

В случае если человек делает паузы или планирует использовать слуховые аппараты ситуационно – на совещаниях, конференциях, телевизор посмотреть, в театр сходить, – это не очень хорошая история, потому что тогда человек получает стимуляцию, потом вы у него

ее забираете, потом опять даете, эти качели мозги не любят. Нам нужно слышать все время полноценно. Если выявляется снижение слуха, его нужно как можно скорее компенсировать.

35:00

Почему? Потому что мы впадаем в состояние акустической депривации, то есть мозг начинает отвыкать от звуков в том виде, в котором они реально существуют, и далее, чем позже мы надеваем слуховой аппарат, тем сложнее мозгу вспомнить, что и как звучит.

Если проводить аналогию, представьте себе ситуацию, что вы в детстве ходили на уроки труда и научились вязать. Ручки-то помнят вроде, вот они, спицы и нитки, но потом, в возрасте 35–45 лет, вы думаете: «Сейчас, как это, это обратная или прямая петля, как мне снять, набрать?» То есть вроде опыт есть, но этой скорости уже нет.

То же происходит и с мозгом, но я вам описал пример на уровне моторных функций, а у нас ситуация более сложная — это когнитивные функции, это уровень сознания. Представьте себе ситуацию, что вы в какой-то момент начали забывать язык, — примерно в таком состоянии находится человек, когда он длительное время не слышит полноценно.

[звук закрывающейся двери]

**Оля Кашубина:** То есть вот эта тишина — в каком-то смысле как бы капсула, в которой ты оказываешься, не имея возможности быть полноценным воспринимательщиком всего, что есть в окружающем мире. Это становится какой-то стеной, которая тебя от людей отгораживает и делает мир более враждебным по отношению к тебе, а тебя — более беззащитным.

[музыкальная перебивка]

Давай послушаем еще одного героя, которого мы нашли для этого выпуска, — Анатолия Сазонова. Если Таисия начала терять слух во взрослом возрасте, ей было с чем сравнивать, она понимала, что теряет, и так, собственно, заметила ухудшение, то у Анатолия проблемы были с самого рождения. Он рано начал носить слуховой аппарат, благодаря которому мог учиться в обычной школе, но со временем проблемы со слухом у него усиливались, и по итогу он был вынужден сделать кохлеарную имплантацию — вот ту самую операцию, о которой я упоминала, когда нужно поменять микрофон целиком и как бы доставлять электрический сигнал уже напрямую в мозг в обход всей этой структуры слухового анализатора. Давай послушаем, как он об этом сам рассказывает.

[звук открывающейся таблетки]

● **Анатолий Сазонов:** Нарушение слуха у меня обнаружили в четыре года. До этого мама думала, что это какое-то отставание в развитии, так врачи говорили.

Потом ей одна лор подсказала сделать аудиограмму. Она выявила, что на правое ухо была полная глухота, а на левое ухо была первая-вторая степень. Поэтому, когда я смотрел, например, телевизор, немного поворачивался головой к источнику звука. В принципе, необходимости

надевать слуховой аппарат не было. Я почувствовал ее в восемь-девять лет, что да, действительно, в школу надо надевать слуховой аппарат.

Мама настояла на самой обычной школе, договорилась, что я буду учиться на первой парте, чтобы хорошо слышать учителя. В восемь-девять лет я надел слуховой аппарат «Отикон» и ходил с одним слуховым аппаратом на левое ухо. Там постепенно слух падал. Я окончил школу, поступил в первую вышку, отучился, переехал в Москву. Женился, поступил на вторую вышку — и все это время носил слуховой аппарат.

Жил почти полноценной жизнью. Было общение в компаниях, личная жизнь, общение с друзьями. Но всегда были проблемы: где-то недослышишь, где-то переспросишь, какая-то часть информации выпадала. Но я не видел в этом большой проблемы, все-таки слуховой аппарат более-менее компенсировал всю эту потерю слуха.

В 27 лет на левом ухе слух упал примерно до четвертой степени. Слуховой аппарат просто перестал помогать. Я в слуховом аппарате слышал все бытовые звуки, но разборчивость речи упала практически до нулевой, я читал по губам. Я стал искать в интернете, какие есть варианты решения проблемы. На данный момент способов медикаментозного лечения нейросенсорной тугоухости пока нет. Есть объективный способ — это слухопротезирование слуховым аппаратом либо, когда ты уже совсем глухой и слуховые аппараты не помогают, нужно делать кохлеарную имплантацию.

Это операция, которую делают в условиях стационара лор-врачи. За ухом ставится имплант. На самом ухе у тебя что-то вроде слухового аппарата с магнитом, это речевой процессор. Речевой процессор действует наподобие слухового аппарата, принимает все звуки, кодирует их и через магнит, через катушку магнита, посредством радиоканала через кожу передает на имплант.

40:00

Мне сделали операцию в 2011 году в Санкт-Петербурге и через месяц подключили. Конечно, это все было очень необычно. Это совсем новый способ подачи звука, мозгу надо было все это понять, разложить по полочкам. Когда тебя подключают, на тебя огромный гул всего сваливается. Это большой и самый разный шум. Когда мы были с настройщиком в комнате, он мне показывал. Мы были в практически закрытой комнате, и я все время слышал шум. Я спросил, что это такое. Он показал мне прибор, который измеряет окружающий шум, децибелы.

Он сказал: «Вот смотри, у нас закрыто окно, за окном едет трамвай, дети. У меня здесь ноутбук, там вентилятор шумит, за дверью тоже дети, которые ожидают, мы с тобой дышим и так далее. Все это для тебя сливается в единый шум. Мозгу надо дать время и возможность все это разложить и расклассифицировать». Это был очень интересный процесс.

В первый день после подключения я приехал домой, включил Лагутенко и Цоя, которых люблю слушать. Это были очень скрипучие звуки, какие-то непонятные, незнакомые голоса. Но на следующий день эти звуки и интонации голосов стали приближаться к тому, что я слышал раньше.

Сейчас я уже с кохлеарной имплантацией 10 лет. Я очень доволен, потому что при полной глухоте кохлеарная имплантация дает качество жизни, близкое к нормальному. Я разговариваю по телефону, общаюсь в компаниях, хожу на концерты, слушаю музыку, очень доволен музыкой.

Но какие-то проблемы иногда возникают. Например, в больших шумных помещениях есть эхо, в театре разборчивость, бывает, падает, или когда плохие колонки, или с телевизором разборчивость бывает не очень.

Но в целом я слышу все, бывает, даже слышу тихие звуки — тиканье часов или падение скрепки. С учетом того, что это полная глухота, это было невероятно. Я помню момент, когда на третий или четвертый день после настроек зашел в троллейбус и мозг тогда слышал все звуки. Я услышал каждую гаечку и каждый винтик этого троллейбуса. Это был довольно старый троллейбус, еще советского производства. Меня это очень сильно поразило. Слышащие тоже слышат эти звуки, но мозг отсекает их, как бы фильтрует, и на них ты уже не обращаешь внимания. а я услышал их все.

Еще был прекрасный момент, когда в свое время я получал справку для медкомиссии. Позвонил, говорю, что мне нужна справка для медкомиссии, для автошколы, но нюанс в том, что у меня инвалидность. Я говорю: «У меня полная глухота на два уха». На другом конце провода удивленное молчание и вопрос: «А как я с вами разговариваю?»

[звук закрывающейся таблетницы]

**Оля Кашубина:** Действительно, в отличие от многих проблем со здоровьем и даже, наверное, в отличие от проблем со зрением, люди с тугоухостью, люди, которые плохо слышат или у которых снижен слух, — они же совершенно невидимые для нас. То есть мы видим людей на улице, людей в разном настроении, людей, которые, не знаю, заходят в туалет для инвалидов, условно говоря, а они могут быть инвалидами по слуху, например. И мы никак не понимаем этого, и вообще как бы мы не видим масштаба проблемы. То есть мы не понимаем, что у каждого десятого человека, которого мы встречаем, когда идем по улице, есть проблемы со слухом, которые очень сильно отличают его жизнь от нашей с тобой. От этого, конечно, немножко не по себе, и, возможно, это еще один дополнительный повод, учитывая статистику, с уважением относиться к состоянию чужого здоровья и не делать каких-то выводов о поведении человека, потому что далеко не всегда ты понимаешь, чем оно обусловлено. Если ему сложно и тебе кажется, что человек где-то на перекрестке долго соображает или что-то еще, в какой-то ситуации не может быстро принять решение, тебя это раздражает — ты не можешь всегда оценить, в равных ли вы условиях сейчас принимаете решение.

**Султан Сулейманов:** Согласен, да. И весь наш сегодняшний выпуск меня подталкивает к тому, чтобы задуматься побольше, чем я думал до этого, — о том, чтобы защитить свои уши и дать им немного спокойствия или какой-то профилактической помощи до того, как начнутся явные изменения в качестве слуха и я не начну панически бегать к лору.

[звук открывающейся двери]

**Антон Прошин:** В случае, если ваши бабушки, дедушки, дяди, тети, братья, сестры, ваше старшее поколение имело снижение не в преклонном возрасте, условно 65–70 лет, а в более юном и раннем, 35–40 лет, внимание, вы находитесь в группе риска, нужно особенно тщательно относиться к гигиене слуха.

45:00

К сожалению, у нас нет культуры защиты слуха. В случае если человек берет перфоратор в руки, он почему-то не задумывается о том, что нужно надеть шумозащитные наушники. Пошел косить траву бензотриммером в деревне, на даче летом – пожалуйста, без проблем.

Безопасный уровень громкости не должен превышать 80 дБ, во всех остальных случаях нужно использовать средства индивидуальной защиты слуха, поскольку длительное нахождение в шуме приводит к тому, что человек теряет как раз эти внутренние структуры улитки, внутренние волосковые клетки.

Если вы пользуетесь метро и активно пользуетесь старыми вагонами, обязательно нужно использовать шумозащитные наушники. Либо, если вы хотите послушать музыку или наш подкаст, пожалуйста, вы можете использовать наушники, но с системой активного шумоподавления методом противофазы.

Капельные наушники не подходят для этого, в идеале использовать наушники с большими амбушюрами, потому что тогда ушная раковина вся закрывается, как результат, вы полноценно можете наслаждаться звуками того контента, который вы поглощаете.

Есть некоторые факторы риска, которые располагают к развитию снижения слуха, в частности прием различных лекарственных препаратов, их огромное количество. Если вы собираетесь принимать какие-либо лекарства, открывайте аннотацию и внимательно читайте противопоказания и побочные действия: орган слуха, снижение слуха, глухота, тиннитус, звон в ушах, шум в ушах. Пожалуйста, обсудите с вашим лечащим врачом возможность назначения альтернативной терапии, если вы находитесь в зоне риска.

Если вы идете на какое-либо мероприятие, на концерт, в клуб, дискотеку, используйте шумозащитные беруши. Пострадает ли качество воспринимаемого звука вами? Ни в коем случае, наоборот, вы будете слышать всю ту лагу, которую играет гитарист, потому что у вас не будет избыточного звукового давления на барабанную перепонку, зато все вы будете прекрасно слышать по костному проведению.

Это все может вам дать максимальное качество жизни, а главное – безопасность в преклонном возрасте.

[звук закрывающейся двери]

**Султан Сулейманов:** Я пару лет назад был на концерте, где на входе всем детям выдавали эти шумопоглощающие наушники. И только детям. Но я был впечатлен и просто рассказывал после этого всем, кого я встречал, что был на таком концерте, где об ушах детей заботились. а теперь



мне кажется, что в следующий раз на концерт я и сам пойду в берушах. Не так уж это и сложно, а уши скажут мне спасибо.

[музыкальная перебивка]

**Оля Кашубина:** Ну что, сегодня в рамках нашей рубрики «От слов к делу» мы подведем итоги первых двух недель челленджей, которые у нас с Султаном на этот раз были разными: Султан делал зарядку каждый день по утрам небольшую, а я попробовала чистить зубы примерно так, как обычно просят стоматологи после гигиенического осмотра, со всеми там ершиками, зубной нитью и прочими полоскалками. Давай, Султан, с тебя начнем. Как ты справился?

**Султан Сулейманов:** На удивление хорошо. У меня не было никаких особенных ожиданий, но я подозревал, что мне будет ну лениво как-то к нему приступить. Но оказалось, что, вообще-то, найти эти 5–10 минут перед завтраком несложно. Возможно, у меня немного не такая ситуация, как у большинства наших слушателей, которые тоже задумываются об утренней зарядке, которых я сейчас вдохновлю. Потому что, когда я встаю, практически первым делом иду гулять с собаками. Я не могу сделать зарядку после того, как я проснулся, немедленно, потому что они будут бегать вокруг меня и проситься в туалет. Поэтому я сразу выхожу на улицу, и понятно, что у меня уже разминка перед разминкой случилась, но... Я возвращался с прогулки и включал просто случайное видео на «Ютубе». Старался включать разное, хотя пару раз я повторил наиболее понравившиеся мне тренировки. И это было нормально. Ну, иногда я чувствовал, что мне как-то лениво, я выбирал пятиминутные, шестиминутные тренировки — там часто в названии ролика написано про это. Но сегодня, например, я рванул в 11-минутную утреннюю зарядку и хорошо себя почувствовал.

В принципе, за эти две недели я пропустил три или четыре раза, потому что это были ситуации, когда нужно утром встать и немедленно куда-то поехать. Это просто не умещалось. Умещался либо завтрак, либо утренняя зарядка, и несмотря на челлендж и наши клятвы друг другу, я выбирал завтрак. От него я отказаться не готов. Но в те разы, когда делал, я по большей части получал наслаждение. Я не могу сказать тебе, что вот все, это изменило мое отношение к жизни, я стал бодрым на весь день. Ну, я понимаю, что слишком много факторов влияет на наш день, и вот так вот выделить, что сделал пятиминутную зарядочку — и все, весь день доволен, счастлив и полон сил, нельзя.

50:00

Но сказать при этом, что я весь был какой-то размазней, мне было тяжело, мышцы болели и все такое, я тоже не могу. Потому что ну реально оказывается, что утренняя зарядка — это не обязательно отжимания, приседания и качание пресса. За все эти две недели у меня один или два раза попадались тренировки, где действительно надо было отжиматься или качать пресс. В остальных случаях это буквально та же разминка перед нормальным спортом, когда ты разминаешь плечи, шею, поясницу, немножечко наклонов, немножечко поприседал к левой и правой ноге — вот и прошли твои 5–10 минут, и ты уже так разогнал кровь и думаешь: «Какой я молодец. Уже спорт на сегодня можно закрывать».

**Оля Кашубина:** Ох, да. На самом деле, мне кажется, вот этот чит с прогулкой с собаками очень сильно тебе помогал, потому что для многих людей, я думаю, которые не привыкли с утра

заниматься, очень сложно вообще проснуться для этого и, ничем не отвлекая себя и не усаживаясь за работу, за завтрак, собственно, что-то поделать. Ты уже был пробужден, и в любом случае у тебя не было отсутствующей мотивации к пробуждению и движениям. Но прекрасный повод завести собаку, может быть, для кого-то, у кого так не получается.

**Султан Сулейманов:** Расскажи мне, пожалуйста, про свои зубы. Я должен сразу признаться, что я тебя так подбил две недели назад и в принципе за эти две недели почти ни разу сам-то по-нормальному не почистил зубы. Да, я вроде похвалился, я там делаю, туда-сюда — можно и расслабиться. У тебя-то как дела?

**Оля Кашубина:** Ну я хочу тебе сказать, что есть некая регрессия, потому что, конечно же, в первые дни мне самой было очень интересно. Я тщательно чистила зубы, достала, расчехлила эти всякие приبلуды для зубов. И ершики у меня, оказалось, есть дома, и зубные нити. И конечно же, я наслаждалась тем, что выходила из ванной комнаты с ощущением, что я молодец. То есть что я не просто как-то спустя рукава формально произвела какую-то гигиену, а я вот вообще могу показать зубы сейчас любому стоматологу, и он меня не осудит и скажет, какая я молодец.

Но так вышло, что как раз за эти две недели у меня был визит к стоматологу профилактический. Он скорее был по другому поводу, но тем не менее стоматолог все равно заметила, что у меня там не все прочищены промежутки. Я подумала: «Да е-мое!» Я же не стала ей про челлендж рассказывать. Все равно была какая-то досада оттого, что я, значит, молодец, чищу, а тут мне еще стоматолог... «Что они как заведенные? Вообще, что ли, этот налет невозможно удалить? Или это, может быть, какой-то более старый был?»

Ну не то чтобы мой энтузиазм стих и спал, но знаешь, с чем я столкнулась? Нет никакой проблемы в том, чтобы утром в выходной день посвятить этому время. Но почему-то в будние дни, когда мне приходится просыпаться очень рано и тоже довольно оперативно что-то делать, мне стало это сложновато, а по вечерам я такая уставшая, что просто не могу себя заставить. То есть я считаю себя героиней, что я даже вообще, будучи ужасно уставшей, иду и все равно чищу зубы. Хоть как-то, с закрытыми глазами, но уж для того, чтобы тщательно прочищать все промежуточки и наслаждаться этим процессом, меня, честно говоря, не хватает.

Ну и поэтому это требует какого-то сверхусилия, и я не знаю, как это сделать. Может быть, надо в середине дня делать еще один, третий подход и вот в него-то все вычищать? Короче говоря, судя по всему, чтобы нормально почистить зубы, нужно просто кучу действий совершить. а еще я тот человек, который чистит зубы до того, как позавтракает, потому что мне очень не нравится завтракать с грязными зубами. Хотя нам стоматолог в другом выпуске говорил, что лучше после завтрака. В общем, у меня никак это не получается перебороть в себе, и это вдвойне обидно. Ты там начищаешь себе эти промежуточки, а потом первым же куском завтрака бутерброда обратно все это себе загоняешь в свежеччищенный рот.

Короче говоря, не знаю, какой-то Сизифов труд, по ощущениям, но я успокаиваю себя тем, что, даже если я не смогу и не справлюсь, скажем так, удержать эту привычку по истечении месяца, даже этот месяц усиленной гигиены как-нибудь позволит меньше мне страдать на следующей чистке в кабинете у стоматолога.

**Султан Сулейманов:** Отлично. До встречи через две недели.

[заключительная музыка]

**Оля Кашубина:** Это был подкаст «Прием».

**Султан Сулейманов:** Слушайте нас, ставьте оценки и пишите комментарии на любой удобной вам платформе.

**Оля Кашубина:** А если хотите поделиться своей историей, пишите нам на почту [podcast@tinkoffjournal.ru](mailto:podcast@tinkoffjournal.ru).

**Султан Сулейманов:** В следующем выпуске поговорим про спорт: как выбрать тот вид спорта, который не надоест после первого занятия и который нас не покалечит.

[конец заключительной музыки]