



Нове » Здоров'я » Лікарі попередили про ризики сну в навушниках: що може статися з вашими вухами

Лікарі попередили про ризики сну в навушниках: що може статися з вашими вухами

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 09 Червня 2026, 06:52 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Багато людей засинають під музику, медитації або звуки природи в навушниках. Лікарі кажуть, що сама звичка не є небезпечною, але за певних умов може призвести до проблем зі слухом та здоров'ям вух.

Про це пише [The New York Times](#).

Фахівці пояснюють, що вушний канал потребує природної вентиляції. Коли людина використовує вакуумні навушники, особливо моделі з щільною посадкою, усередині може накопичуватися волога.

Таке середовище сприяє розмноженню бактерій. Ризик залишається невеликим, але зростає у людей, які мають схильність до вушних інфекцій, подразнення шкіри або мікротравм.

Додатковим фактором може стати душ перед сном. Якщо у вухах залишається волога, використання навушників здатне посилити дискомфорт.

Ще однією проблемою медики називають накопичення вушної сірки. У нормальних умовах вухо очищується самостійно, але вставні навушники можуть порушувати цей процес і навіть проштовхувати сірку глибше.

Серед можливих симптомів лікарі називають закладеність вух, погіршення слуху, свербіж або дзвін. У таких випадках рекомендують звернутися до спеціаліста, а не намагатися самостійно очищати слуховий прохід.

Окрему увагу експерти приділяють гучності звуку. Безпечним для тривалого прослуховування вважається рівень близько 60–70 децибелів, що відповідає звичайній розмові.

Якщо ж гучність перевищує 80 децибелів, ризик пошкодження слуху поступово зростає. Це особливо актуально для тих, хто залишає музику або подкасти ввімкненими на всю ніч.

Лікарі зазначають, що за помірної гучності кілька годин прослуховування зазвичай не становлять загрози. Водночас навушники можуть завадити почути будильник або інші важливі сигнали безпеки.

Для тих, хто не може заснути без звукового супроводу, фахівці радять розглянути альтернативи. Серед них — навушники з менш щільною посадкою, накладні моделі або спеціальні пов'язки для сну з вбудованими динаміками.

Також популярності набувають подушки з мінідинаміками, які дозволяють слухати музику чи медитації без прямого контакту зі слуховим проходом.

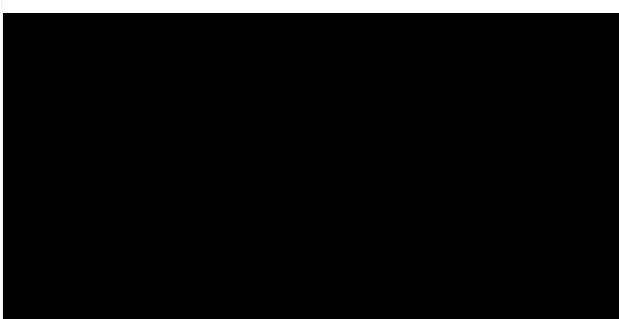
Загалом медики наголошують, що сон у навушниках не є шкідливою звичкою для більшості людей. Головне — дотримуватися помірної гучності, регулярно очищати навушники та стежити за гігієною вух.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

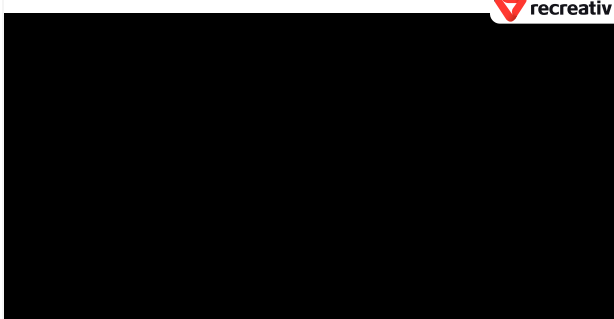
[здоров'я вух](#) [наушники](#) [якість сну](#)



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп



Шабельна пила на акумуляторі! По дереву, пластику, металу

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

07:21 Інтернет у небі: Wizz Air готує перевагу над Ryanair

07:11 Чому люди починають віддалятися від друзів без жодної сварки: пояснення психологів

07:10 Експерти назвали помилку з жалюзі, яка заважає легко прокидатися вранці

07:02 Сонце вдарить по Землі вже найближчими днями: коли чекати сильних магнітних бур

06:52 Лікарі попередили про ризики сну в навушниках: що може статися з вашими вухами

06:37 Вчені переписали історію найсухішої пустелі Землі: клімат Атаками виявився старішим за динозаврів

06:21 Названо п'ять місць у квартирі, де сміттєве відро перетворюється на джерело бактерій

06:03 Вчені зазирали в найзагадковіші провалля океану: що ховають блакитні діри

05:45 Tesla повернула собі перше місце: який кросовер став найпопулярнішим у світі

05:32 Відстрочки можуть переглянути: кого торкнуться нові правила мобілізації

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua