

ReSound

ÞANNIG HLÍFIRÐU HEYRNINNI



FORVÖRN ER BETRI EN MEÐHÖNDLUN

Talið er að um 10% jarðarbúa séu heyrnarskert. Hávaði hefur skemmt heyrnina í þriðjungi þeirra en hjá því hefði mátt komast með forvörnum. Margt bendir til þess að heyrnarskertum hafi fjölgað hlutfallslega vegna vaxandi hávaða í umhverfi okkar, s.s. frá tónlist, vélum og umferð.

Í þessum litla bæklingi er fjallað lauslega um hávaða, hættuna sem stafar af stöðugum hávaða og þau ráð sem völ er á til að hlífa heyrninni.

HVAÐ ER HÁVAÐI?

Hljóðstyrkur nefnist hávaði ef hann er það mikill að hann getur skemmt heyrnina. Heyrnarskerðing er einn algengasti atvinnusjúkdómurinn í okkar iðnvæddu veröld.



HVERNIG SKAÐAR HÁVAÐI HEYRNINA?

Verði einstaklingur fyrir miklum hávaða getur hin viðkvæma bygging innra eyrans skemmst. Ef það gerist hefur hann orðið fyrir varanlegri heyrnarskerðingu sem getur bæði orðið af völdum mikils hvells, s.s. sprengingar, og viðvarandi hávaða.

Eyrnasuð er oft fylgikvilli heyrnarskerðingar en það er ýlfur eða sónn í eyrum eða höfði. Eyrnasuðið getur horfið, en er oft sleitulaust eða kemur og fer tímabundið alla ævi.



HVERNIG ER HÁVAÐI MÆLDUR?

Tónhæð er margbreytileg en mælikvarði hennar er tíðni og mælieiningin herts, Hz. Mannseyrað skynjar hljóð með tíðni á bilinu 20 til 20000 Hz en það er næmast fyrir tíðni á bilinu 2000 til 5000 Hz. Hið virka tíðnisvið talmáls er á þessu bili og einnig sá langæi hávaði sem veldur í mörgum tilvikum mestum skaða.

Hljóðstyrkur er mældur í desibelum, dB. Styrkur venjulegs talmáls er á bilinu 50 til 70 dB.

DÆMI UM HÁVAÐA SEM GETUR VALDIÐ HEYRNARSKERÐINGU

| | |
|---|------------|
| Bífhjól, hárfurrka, sláttuvél | 85-90 dB |
| Keðjusög, flugeldar | 100-110 dB |
| Rokktónleikar, diskó, vasaspilari | 110-125 dB |
| Sírena sjúkrabíls, gangsetning þotuhreyfils | 119-140 dB |

HVAR LIGGJA SKILIN?

Settar hafa verið reglur um það hversu lengi einstaklingur getur verið í hávaða af ákveðnum styrk án þess að hljóta varanlegan skaða af:

HLJÓÐSTYRKUR

85 dB

88 dB

91 dB

94 dB

97 dB

100 dB

TÍMI

8 stundir

4 stundir

2 stundir

1 stund

30 mínútur

15 mínútur



HLÍFÐU HEYRNINNI

Það má í raun algjörlega koma í veg fyrir heyrnarskerðingu sem stafar af hávaða í umhverfinu eða í vinnunni. Hér eru nokkur ráð um það hvernig þú getur hlíft heyrninni sem best:

- > Forðastu hávaða.
- > Takmarkaðu þann tíma sem þú ert í hávaða.
- > Notaðu eyrnatappa eða heyrnarhlífar þegar þú þarft að vera í hávaða.
- > Hlífðu börnum við hávaða þar sem þau hafa ekki vit á að verja sig sjálf.
- > Hafðu hljómflytningstæki, spilara og því um líkt ekki allt of hátt stillt. Sama gildir um útvarpið í bílnum.
- > Hugaðu að því sem veldur hávaða í umhverfi þínu.
- > Hvíldu eyrun í um það bil sólarhring ef þú hefur lent í allt of miklum hávaða.

ER HEYRNIN SKÖDDUÐ?



EYRNATAPPAR

Eyrnatappar eru úr frauði, gúmmí, silíkoni eða vaxi. Algengustu og ódýrustu tapparnir eru úr frauði en þeir dempa hávaða, sem nær til innra eyra, um allt að 35 dB. Sérsmíðaðir eyrnatappar, sem algengt er að tónlistarfólk noti, deyfa allar tónhæðir jafnt svo að tónlistin bjagist ekki. Slíkir eyrnatappar eru mótaðir eftir afsteypu af hlustinni svo að þeir eru þægilegir í notkun.

Í flestum tilvikum skerðist heyrn smám saman á löngum tíma og þar af leiðandi er erfitt að taka eftir skerðingunni.

FÁEIN DÆMI UM HEYRNARSKERÐINGU

Menn geta verið heyrnarskertir ef ...

- > þeir eiga erfitt með að skilja ákveðin orð eða hluta úr orðum.
- > þeir hvá oft.
- > þeir eiga í vandræðum með að skilja þegar talað er í síma.
- > þeir hækka það mikið í sjónvarpi eða útvarpi að það er til óþæginda fyrir aðra.
- > þeir eiga í erfiðleikum með að halda uppi samræðum þar sem er hávaði.
- > þeim finnst einstaka hljóð ógreinileg.

MERKI UM OF MIKIÐ HÁVAÐAÁLAG:

- > Hátíðniheyrnarskerðing.
- > Væg heyrnarskerðing.
- > Hlustarverkur eftir að hafa verið í hávaða.
- > Eyrnasuð (tinnitus).

Sá sem er að staðaldri í miklum hávaða ætti að láta sérfræðing rannsaka eyrun að minnsta kosti árlega.

MIG GRUNAR AÐ HEYRN MÍN SÉ SKERT?

Það fyrsta, sem þú skalt gera, er að fara í heyrnargreiningu hjá heyrnarfræðingi eða háls-, nef- og eyrnalækni.

Þá kemur í ljós hvort um heyrnarskerðingu er að ræða eða hversu alvarleg hún er og þú færð að vita hvað er helst til ráða. Einnig kemst þú að því hvernig þú getur notið sem best þeirrar heyrnar sem þú hefur.



MÁ LÆKNA HEYRNARSKERÐINGU?

Nei, þegar hin örffínu skynhár í innra eyranu eru einu sinni skemmd verða þau það til frambúðar. Skemmdina er ekki hægt að lækna og hárin vaxa ekki aftur. Það þýðir að menn geta ekki lengur heyrt á eðlilegan hátt. Þó geta heyrnartæki magnað hljóð sem heyrast illa og bætt þannig heyrnina að menn eigi auðveldara með að skilja tal. Nýjustu heyrnartæki geta næstum alveg leiðrétt væga heyrnarskerðingu.

Heyrn ehf

Hlíðasmára 11

201 Kópavogur

Sími: 534 9600

Netfang: heyirn@heyirn.is

www.heyirn.is