

Verdens Hørselsdag 3. mars:

Jabras fire råd om hørselsbeskyttelse

Musikk er viktig for mange, eksempelvis på vei til jobb eller under trening for ekstra motivasjon. Men du risikerer hørselsskader ved å skru opp volumet et ekstra hakk. Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) står nesten 50 prosent i alderen 12-35 år i fare for hørselstap som følge av eksponering for høy lyd over tid, blant annet musikk fra egne lydenheter. Dette tilsvarer 1,1 milliarder unge mennesker globalt. Det anslås også at rundt 430 millioner mennesker på verdensbasis har nedsatt hørsel og dette tallet kan i verste fall dobles i årene fremover¹.

Verdens helseorganisasjon har innført den årlige verdens hørselsdag for å sette søkelys på utfordringen. Og som produsent av lydløsninger og ørepropper er Jabra opptatt av å beskytte folks hørsel uten at det går på bekostning av lyd kvaliteten. Men siden hørselsbeskyttelse i stor grad avhenger av den enkeltes brukeradferd, har Jabra utarbeidet fem råd om hvordan hørselen enkelt kan beskyttes i hverdagen.

1. Bruk 60/60-regelen

En enkel, men viktig regel for musikkelskere er å ta regelmessige pauser slik at de ømfintlige hårcellene i det indre øret kan innhente seg. Disse sensorcellene konverterer lydbølger til nerveimpulser og overfører dem til hjernen. Når hårcellene utsettes for veldig høy eller kontinuerlig støy, får ikke cellene nok oksygen og de kan feste seg sammen eller brette. Og hvis hårcellene først blir ødelagt vil de aldri bli som før.

Derfor er det anbefalt å følge den enkle 60/60-regelen som den britiske hørselsorganisasjonen "Deafness Research" står bak. Det betyr å høre på musikk gjennom hodetelefoner i maksimalt 60 minutter per dag og på maksimalt 60 prosent volumstyrke.

Og du bør ta en pause og definitivt ikke skru opp volumet hvis du føler at lyden gradvis blir lavere etter å ha hørt på musikk over lang tid. Dette skyldes at hørselen venner seg til volumnivået og ønsker høyere lyd selv om det er skadelig.

2. Ikke bekjemp støy med støy

Mange som eksempelvis pendler med offentlig transport forsøker å dempe bakgrunnsstøyen med høy musikk. Det er bedre å bruke hodetelefoner med passiv og aktiv støykansellering (ANC) som blokkerer ut støyen. Dermed hører du lyden mye klarere og det er ikke nødvendig å skru opp volumet.

Og på jobb vil profesjonelle på- eller over-øret-hodetelefoner med ANC bidra til økt konsentrasjon selv om kaffemaskinen bråker eller kollegaene snakker høyt i åpne kontorlandskap. Et vanlig fenomen er at folk snakker høyere når de bruker hodetelefoner fordi man ikke hører sin egen stemme, noe som kan gi høyt lydnivå i rom med mange mennesker. Da bør du bruke sidetonefunksjon hvis hodetelefonene dine har denne. Funksjonen gjør at du kan høre din egen stemme høyere ved behov.

3. Magefølelsen er god, men kontrollsjekk bedre

Når er musikken for høy? I stedet for magefølelsen kan funksjonen for volumovervåkning på mobilen enkelt brukes. Den kan varsle når et visst volumnivå er nådd og maxsvolumet kan justeres på mange mobiler. Og småbarnsforeldre bør ikke bare bruke funksjonen selv, men også på barnas mobiler. Barns sensitive hørsel er spesielt utsatt på grunn av høy musikk og konstant lydeksponering ved gaming.

Funksjonen gir oversikt over daglig lyttetid, i tillegg til maxsvolum og gjennomsnittsvolum per dag. Dermed kan foreldre følge med på barnas lyttevaneer og gjøre tiltak ved behov.

4. Trening for ørene

Du trenger ikke løpe en maraton, men også en kort gåtur eller en enkel yoga-øvelse er positivt for hørselen fordi dette gir bedre blodstrøm i ørene. Det indre øret og spesielt sneglehuset har godt av trening og mosjon. Med noen enkle øvelser kan du også trene hørselen direkte, eksempelvis forsøke å oppfatte lave lyder og hvor kilden kommer fra. På denne måten blir hjernen vant til å gjenkjenne lave lyder som du tidligere kanskje ikke hørte og du blir mer bevisst på høye lyder.

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>