

Według Światowej Organizacji Zdrowia na niedosłuch i inne problemy ze słuchem cierpi ok. 1,5 mld ludzi na świecie. W samej Polsce sytuacja dotyczy 6 proc. populacji, a eksperci szacują, że do 2050 roku wartość procentowa może sięgnąć nawet 9 proc. Chociaż na kłopoty z narządem słuchu uskarżają się przede wszystkim osoby starsze, zjawisko to obserwuje się coraz częściej także wśród młodych. Zdaniem lekarzy do pogorszenia słuchu przyczyniać się mogą, powszechnie używane dziś przez niemal wszystkich, słuchawki.

85 decybeli (dB) to, według przyjętych przez Unię Europejską norm, górna granica szkodliwości natężenia hałasu. Tymczasem okazuje się, że limit głośności w niektórych modelach słuchawek sięga nawet 120 dB! Dla porównania – startujący odrzutowiec generuje hałas rzędu 130 dB.

Długotrwała ekspozycja narządu słuchu na hałas może prowadzić do uszkodzenia nabłonka zmysłowego narządu Cortiego w uchu wewnętrznym. Uszkodzenie to zmniejsza reaktywność komórek ww. nabłonka, co ma niekorzystny wpływ na przekazywanie bodźców akustycznych przez nerw słuchowy i powoduje narastające uszkodzenie słuchu. – mówi lek. Piotr Pasternak, audiolog, laryngolog, Grupa LUX MED.

Cała Polska w słuchawkach

Stało się to swego rodzaju nawykiem. Spacer z psem, jogging, pokonywana komunikacją miejską trasa do pracy - wszystkim tym czynnościom towarzyszy nam dziś muzyka w słuchawkach. Problemem jest rodzaj urządzenia oraz głośność. Lek. Piotr Pasternak, audiolog, laryngolog, Grupa LUX MED radzi, na co warto zwrócić uwagę podczas zakupu słuchawek:

Jeśli korzystanie ze słuchawek jest konieczne, powinniśmy wybrać model nauszny. To szczególnie ważne w przypadku najmłodszych. Aktualna sytuacja epidemiologiczna, i związana z nią nauka zdalna, wymusiła na rodzicach doposażenie dzieci w sprzęt niezbędny do uczestnictwa w lekcjach online, w tym między innymi także w słuchawki. Słuchawki nauszne są najbezpieczniejsze, ponieważ mają największą powierzchnię, tłumią dźwięki z zewnątrz, a fala dźwiękowa dociera do ucha w bardziej naturalny sposób, niż w przypadku słuchawek dousznych lub dokanałowych (zwykle z silikonową końcówką), które absolutnie odradzam. Dostarczają one bowiem dźwięk bezpośrednio do kanału słuchowego, a to stwarza znacznie większe ryzyko uszkodzenia słuchu. Obecnie tradycyjne słuchawki mogą osiągać poziom dźwięku, który podczas ich długotrwałego użytkowania, jest nie tylko męczący, ale także niebezpieczny. Aby dziecko uniknęło w przyszłości problemu z niedosłuchem, warto rozważyć zakup słuchawek z dodatkową funkcją ograniczenia głośności.

PAMIĘTAJ!

Podczas użytkowania słuchawek warto zastosować się do kilku przydatnych wskazówek:

Nigdy nie ustawiaj maksymalnej głośności – niektóre modele słuchawek przenoszą ciśnienie akustyczne o poziomie nawet 120 dB! Taka skala natężenia dźwięku wiąże się już z progiem bólu. Zalecana optymalna i bezpieczna głośność to 30-60 dB.

Czas korzystania ze słuchawek ogranicz do 1 godziny dziennie – słuchawki powodują, że naturalne otoczenie dźwiękowe się zmienia. Długotrwałe ich użytkowanie prowadzi do przemęczenia narządu słuchu. Ze słuchawek korzystaj wówczas, kiedy jest to niezbędne i rób częste przerwy.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 08, luty 2021 10:25

Alicja Cisowska

Odsłony: 530

Ustaw głośność na poziomie 0 przy podłączeniu słuchawek – aby uniknąć nieprzyjemnego dla ucha uderzenia głośnego dźwięku i związanej z tym dolegliwości bólowej, przy podłączeniu słuchawek, a przed uruchomieniem muzyki, ustaw głośność na 0.

Aby odpowiednio zadbać o słuch, należy w miarę możliwości ograniczać przebywanie w hałasie. Rodzice powinni także zwracać szczególną uwagę na sposób i częstotliwość użytkowania słuchawek przez dzieci. Każdy niepokojący sygnał, świadczący o pogarszającym się słuchu dziecka, powinien być jak najszybciej skonsultowany ze specjalistą i poddany odpowiedniej diagnostyce. Pamiętajmy także o profilaktycznych, kontrolnych badaniach słuchu.

Źródło: ip