



Czym jest hałas?
Jakie są jego źródła? Jak można się przed nim chronić?



Broszura ta stanowi krótki opis hałasu, jego źródeł oraz sposobów ochrony przed jego szkodliwym wpływem. Jest to czwarta broszura firmy Widex w serii poświęconej słuchowi i problemom z nim związanym.

Co to jest hałas?

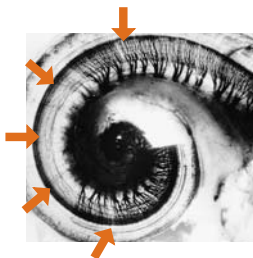
W dzisiejszym świecie dźwięk jest wszechobecny. Większość dźwięków jest przyjemna, lecz w niektórych sytuacjach dźwięk przeradza się w hałas. Czym jest hałas?

Istnieją różnice dotyczące tego, co postrzegane jest jako hałas, ponieważ ludzie są niejednakowo wrażliwi na dźwięk. Wszyscy możemy się jednak zgodzić, że hałasem są głośne dźwięki niepożądane. W kategoriach zdrowotnych możemy przyjąć, że hałas to dźwięki o dużym natężeniu mogące spowodować uszkodzenie słuchu.

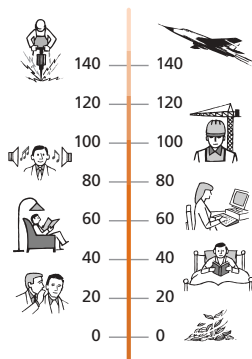
Dla ludzi z ubytkiem słuchu, hałas otoczenia jest szczególnym problemem. Ich zdolność rozumienia mowy w warunkach hałasu jest zazwyczaj znacznie ograniczona, a ponieważ niektóre aparaty słuchowe wzmacniają nie tylko mowę ale również hałas tła, głośne otoczenie może być dla użytkownika takiego aparatu bardzo uciążliwe.



W jaki sposób hałas powoduje uszkodzenie słuchu?



Ucho ludzkie jest skomplikowanym narządem i jego delikatna budowa może ulec uszkodzeniu pod wpływem głośnego dźwięku. W uchu wewnętrznym znajdują się komórki czuciowe, które przetwarzają dźwięk w impulsy nerwowe odbierane następnie przez mózg. Komórki czuciowe narażone na bardzo głośny dźwięk mogą zostać uszkodzone lub zniszczone. Ponieważ komórki te nie regenerują się, następuje trwała utrata słuchu. Dlatego tak ważne jest, aby chronić swój słuch przed hałasem.



Granice hałasu

W wielu krajach władze ustaliły maksymalny akceptowany poziom hałasu w miejscu pracy na poziomie 85 decybeli. Jeśli poziom hałasu przekracza 85 decybeli, pracownikom należy zapewnić ochronę słuchu. 85 decybeli to natężenie dźwięku, które ucho może tolerować przez 8 godzin dziennie bez ryzyka uszkodzenia słuchu. Wzrost natężenia hałasu o jedynie 3 decybele podwoi intensywność dźwięku i zmniejszy o połowę czas, w którym ucho może znosić to natężenie. Przy 88 decybelach czas ten wynosi więc 4 godziny, a przy 91 decybelach już tylko dwie godziny, itd. Oznacza to, że ucho jest w stanie wytrzymać hałas na poziomie 110 decybeli zaledwie przez kilka minut.

Źródła hałasu

Żyjemy w świecie pełnym hałasu. Narażeni jesteśmy na różne rodzaje hałasu w pracy, a nasze dzieci w przedszkolach, szkołach i klubach młodzieżowych. Zarówno nasze rozrywki, takie jak sport, kino i koncerty, jak i ruch uliczny dostarczają nam dużej dawki hałasu.

Słuchanie muzyki to wielka przyjemność, ale gdy muzyka jest zbyt głośna - staje się ona szkodliwym hałasem. Na koncercie rockowym poziom hałasu może wynieść aż 120 decybeli. Walkmany i przenośne odtwarzacze płyt kompaktowych, tak popularne wśród młodych ludzi, są również odpowiedzialne za uszkadzający słuch hałas jeśli używa się ich zbyt długo i z maksymalnie ustawioną głośnością.



Unikanie hałasu



Aby zadbać o własny słuch powinniśmy przede wszystkim unikać nadmiernego hałasu. Może być to trudne, ale z pewnością trzeba się o to starać.

Przede wszystkim powinniśmy być świadomi szkodliwości różnych źródeł hałasu i walczyć o cichsze otoczenie. Możemy również „słuchać” własnych uszu. Jeśli głośne dźwięki stają się nieprzyjemne lub bolesne, jest to informacja, że być może dźwięk ten uszkadza nam słuch. Jest to własny system ostrzegawczy organizmu. Niestety czasem zdolności ostrzegawcze mogą zostać przytępione przez, na przykład, picie alkoholu.



Wskazane jest zapewnienie uszom ochrony w głośnym otoczeniu. Istnieje wiele zabezpieczeń, które chronią nasze uszy przed hałasem. Na festiwalach, koncertach i w dyskotekach, gdzie poziom dźwięku jest nieprzyjemnie głośny, dobrze jest używać zatyczek do uszu. Nawet one zapewnią naszym uszom znaczną ochronę. Osoby pracujące w głośnym otoczeniu muszą pamiętać o specjalnych słuchawkach lub innych środkach chroniących słuch przed zgubnym wpływem hałasu.

Co robić gdy dojdzie do uszkodzenia słuchu ?

Zmysł słuchu odgrywa podstawową rolę w międzyludzkiej komunikacji zarówno w życiu zawodowym jak i sytuacjach towarzyskich. Jeśli ulegnie on zaburzeniom, należy podjąć zdecydowane kroki aby poprawić jakość komunikacji z innymi ludźmi, a co za tym idzie - jakość życia. Podczas gdy pewne zaburzenia słuchu można leczyć farmakologicznie lub chirurgicznie, przy utracie słuchu spowodowanej działaniem hałasu najlepszym rozwiązaniem pozostają aparaty słuchowe.

Wysokiej jakości współczesne aparaty słuchowe, oparte o najnowsze cyfrowe technologie, są dyskretne i pomagają osobie niedosłyszącej prowadzić aktywne zawodowo i towarzysko życie. Dzięki stałej analizie otoczenia dźwiękowego, aparaty te potrafią oddzielić hałas od mowy, powodując, że jest ona zrozumiała a niepożądany hałas tłumiony. Wybór odpowiedniego aparatu, dostosowanego do ubytku słuchu oraz oczekiwań osoby niedosłyszącej jest więc niezwykle ważny, jest to bowiem inwestycja w codzienną jakość życia.





Printed by FB / 09-02
P 00M 0713 130