



En kort beskrivelse af støj,
hvor støj findes og hvad kan man gøre for at undgå den



Denne brochure er nummer 4 i en serie fra Widex om hørelse og dertil knyttede emner.

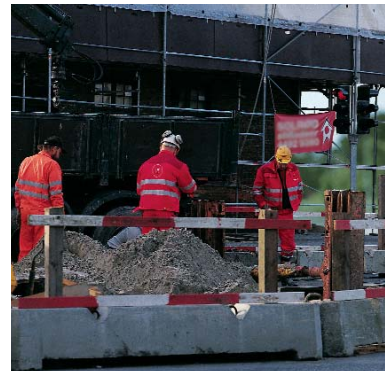
WIDEX
high definition hearing

Hvad er støj?

I vores moderne samfund bliver vi bombarderet med lydindtryk dagen lang. De fleste af disse oplevelser er behagelige, men der er desværre også situationer, hvor lyden går hen og bliver til støj. Men hvad er støj egentlig?

Det er til en vis grad individuelt, hvad vi forstår ved støj, idet nogle mennesker er mere støjfølsomme end andre. Men vi kan alle blive enige om, at støj er lyd, som er uønsket af modtageren. Og tænker vi på vores hørelse, kan vi sige, at kraftig støj er lyd, der muligvis kan skade hørelsen.

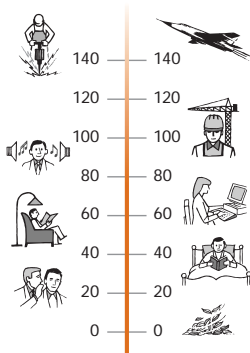
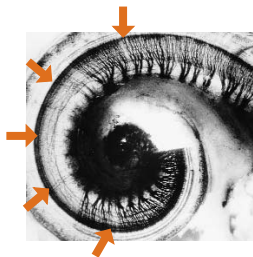
For en hørehæmmet er det især baggrundsstøj, der skaber de største problemer, fordi et høreapparat, til en vis grad, også forstærker denne. Derved bliver det vanskeligt at skille talen ud fra baggrundsstøj, især hvis denne er kraftigere. Dertil kommer, at evnen til at sortere uønsket lyd fra forringes, når høreevnen er nedsat.



Hvordan skader støjen vores hørelse?



Vores øre er et kompliceret organ, der kan blive skadet flere forskellige steder af kraftig lydpåvirkning. Ved høj lydstyrke kan det indre øres sanseceller, hvis funktion er at omdanne lyden til nerveimpulser vores hjerne kan forstå, blive beskadiget eller knække – og de kan ikke repareres eller genskabes. Det betyder, at vi må nøjes med at udnytte det, der er tilbage af vores hørelse. Derfor er det så vigtigt, at vi passer på vores hørelse.



Støjgrænser

I Danmark har myndighederne fastsat en støjgrænse på arbejdsmarkedet på 85 dB. Hvis lydstyrken er kraftigere, skal der være høreværn til rådighed for de ansatte. 85 dB er den lydstyrke, øret kan tåle i 8 timer om dagen, før lyden begynder at belaste hørelsen. Ved blot at øge lydstyrken med 3 dB fordobles styrken, og samtidig halveres den tid, øret kan tåle denne lydpåvirkning. Dvs. ved 88 dB er tiden 4 timer, 91 dB 2 timer, osv. Således kan støj ved en lydstyrke på 110 dB i princippet kun tåles i ganske få minutter.

Hvem støjer/hvor kommer støjen fra?

Vi lever i dag i en støjende verden. På arbejdspladsen er vi omgivet af lyd i alle afskygninger. Det gælder både på kontoret, på fabrikken, i institutioner såsom vuggestuer, børnehaver, skoler og fritidshjem. Men også i vores fritid er vi udsat for meget støj: vi dyrker sport, går i biografen, til koncerter og færdes i trafikken med støjende biler, busser, fly og tog.

Musik er som regel en fornøjelse, men når den bliver for høj, kan den også opfattes som støj. Når det fx til en rockkoncert går vildest for sig, kan støjni-veauet nå op på 120 dB. En discman, som især er populær blandt de unge, bliver også en af støjsynderne, hvis den anvendes i længere tid og ved for kraftig lydstyrke.



Hvordan kan man undgå støjen?



Det nemmeste er naturligvis at undgå støjen. Det er bare ikke altid så ligetil. Og så alligevel. Det kræver omtanke i dagligdagen, både i hjemmet, i fritiden og på arbejdspladsen. Første skridt må være, at vi alle bliver mere bevidste om støjkilderne, tager støjproblematikken alvorligt og arbejder os frem mod en bedre lydkultur.

Desuden kan vi være opmærksomme og registrere, når vores ører reagerer. Hvis lyd opfattes ubehageligt, eller ligefrem opfattes som smerte, er lydstyrken i nærheden af vores såkaldte smertegrænse, som er kroppens eget høreværn. Dog er det vigtigt at huske, at fx ved indtagelse af alkohol, træder dette værn ud af funktion.

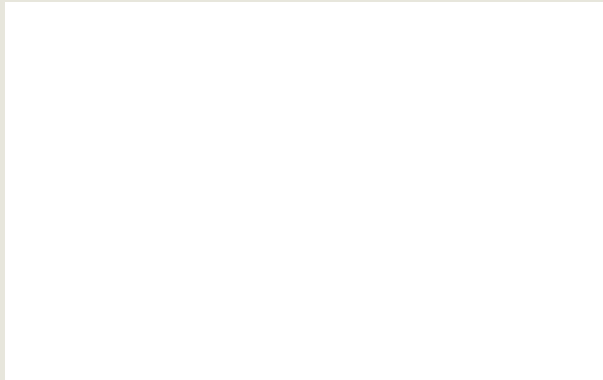
Man kan også vælge at bruge deciderede høreværn, som især anvendes på støjende arbejdspladser. De findes i dag mange forskellige typer, som bl.a. dæmper lydstyrken på forskellig vis. Til musikfestivaler, koncerter og ved diskoteksbesøg, hvor lydniveauet ofte kan være ubehageligt højt, er det altid en god ide at have ørepropper med.



Men hvad kan man så gøre, hvis skaden er sket?

Høresansen er vores vigtigste kommunikationssans, og har derfor stor betydning for især samvær med andre mennesker. Derfor er det vigtigt at gøre noget ved et høretab. Nogle former for høreproblemer kan behandles medicinsk eller ved en operation, men i forbindelse med støjskader kan høretabet ikke behandles. Her er et høreapparat ofte en stor hjælp, og dermed vejen til en bedre høreelse.





Printed by FB / 01-02
P 00M 0713 110