



LYT

til dine ørers signaler

Jo mere opmærksom, du er på din hørelse, jo bedre passer du på den. Men har du mistanke om et høretab, skal du ikke tøve med at tage en test. Høreapparater er ikke længere et stort tabu, og de kan spare dig for et stort tab af livskvalitet.

Af: Carsten G. Johansen / Foto: Privat, Shutterstock

Fru Fernando Møhge er skræk-eksemplet. Karikaturen af en tunghør, som med et klodset hørerør lader sit hørehandicap dominere omgivelserne.

Men virkeligheden kunne ikke være længere borte. I dag virker du ikke dum og dement, når du har taget imod hjælp. Du virker bare beleven og sympatisk, fordi du kan følge med i samtalerne og give dit besyv med.

– Når hørelsen er dårligere, skal du bruge mere energi på at følge med i hverdagen. Problemet er individuelt, men du risikerer at virke distræt eller gnaven, og du er mere trætt, når du kører hjem fra arbejde. Moderne høreapparater er meget diskrete, så det bedste råd er at droppe skammen og få taget en høretest, siger Gert Ravn, der er ingeniør og teknologispecialist inden for audiologi og høreapparater hos FORCE Technology.

FORCE Technology er et af de danske GTS institutter, og rummer bl.a. et non-kommercielt testcenter for den danske høreomsorg.

Digitalt lydstudie i øregangen

Design af hjælpemidler til hørelsen har

udviklet sig lige så eksplosivt som computerne – og høreapparater fungerer i dag med avanceret computerteknologi.

– Processen i et moderne høreapparat er som et lydstudie. De svageste lyde bliver forstærket mest, og de kraftigste ryger lige igennem. Høreapparatet har forskellige indstillinger, som kan betjenes fra mobiltelefonen. Du kan have en indstilling til kontoret, en anden til hjemturen i S-tog og en tredje til at lytte til musik hjemme i stuen, forklarer Gert Ravn.

Høreapparat-teknologi har aldrig været bedre. Men samtidig gør Gert Ravn to ting klart: Intet høreapparat kan genskabe normal hørelse. Og moderne teknologi leverer også et produkt, der truer med at øge antallet af høreskader. Mon ikke du kan gætte, hvad det er?

Pas på høretelefonerne

Advarslen er ikke ny: Den store brug af høretelefoner kan få store konsekvenser for brugernes hørelse på længere sigt. Verdenssundhedsorganisationen WHO har for få år siden konkluderet, at vi kan se frem til mere end en milliard høreskader på verdensplan alene på grund af høretelefoner.

Men høretelefoner har eksisteret i mange år, tænker du måske. Hvorfor skulle de give ekstra høreskader nutil dags?

– Da jeg var ung, kom Sonys Walkman på markedet. Men den havde nogle naturlige begrænsninger – hvis du skruede for højt op, blev lyden forvrænget, så du skruede ned igen. Og dine ører fik en pause hver 30 eller 45 minutter, når du skulle vende kassettebåndet.

– I dag har de unge altid en mobiltelefon på sig med ubegrænset adgang til musik. Og lyden er i god kvalitet, også når volumen er meget høj, siger Gert Ravn.

Skade på ørerne afhænger af både lydtryk og tiden, du er udsat for lyd. Høretelefoner skaber et konstant lydtryk, som kan være både højt og vedvarende.

– Du mærker ikke, når de første høre-celler bliver ødelagt. Det tager bare lidt af diskanten. Men når de først er ødelagt, kan de aldrig genoprettes. Og jo flere høre-celler, du mister, jo sværere bliver det at følge med i f.eks. en samtale, siger teknologispecialisten.

Høreskade er uoprettelig skade

For at forstå risikoen for høreskade, skal

HVIS DU LYTTER
TIL MUSIK I
HØRETELEFONER,
NÅR DU TRÆNER,
ER DU TILBØJELIG
TIL AT SKRUE OP.
JO HÅRDERE DU
TRÆNER, JO
HØJERE SKRUE
DU OP.

vi måske lige forklare opbygningen af det indre øre, som er placeret i øresneglen indenfor trommehinden.

Kort fortalt har øresneglen en mængde fine hårceller, som bliver påvirket af svingningerne fra trommehinden og reagerer ved at sende et signal videre til hjernen. Nogle grupper af celler forstærker diskant-toner, andre forstærker bas, andre forstærker lydene midt imellem.

Hårcellerne kan ikke genskabes, så når de bliver ødelagt af for kraftig lydpåvirkning, reduceres muligheden for at sende signaler ind til hjernen fra den del af lydspektret, de dækker.

Høretab handler altså ikke bare om, at du hører svagere lyd. I stedet bliver lyden mere utydelig og mudret. Du kan sammenligne med at bruge briller. Når du tager brillerne af, kan du stadig se. Det er ikke sådan, at alt går i sort. Men du ser alting uklart og utydeligt.

En pludselig og voldsom påvirkning, som et kanonslag eller et riffelskud tæt på øret, kan ødelægge høreceller. Men mindre kraftig lyd fra f.eks. høretelefoner kan gøre samme skade, når du er udsat for det gennem lang tid.

- Høj volumen og højt lydtryk belaster hårcellerne i øresneglen, og når det foregår i lang tid ad gangen, går nogle af cellerne til, forklarer Gert Ravn.



Fitness-risiko og musikerhøreværn

Regler for arbejdsmiljø har gennem årene kraftigt reduceret risikoen for høreskade på jobbet. For den unge generation udgør høretelefonerne derfor den største, generelle risiko. Gert Ravn har indtryk af, at de fleste unge er klar over, at de skal passe på.

- Men det er vigtigt, at vi fortsætter med at advare og oplyse. Der er f.eks. lavet undersøgelser, som peger på en forøget risiko i forbindelse med træning. Hvis du lytter til musik i høretelefoner, når du træner, er du tilbøjelig til at skrue op. Jo hårdere du træner, jo højere skrue du op, forklarer han.

Konserter er en anden risiko, som de fleste kender - men nogle gange vælger at glemme. Det bedste råd i den forbindelse er at investere i sine egne "musiker-øreværn".

- Jeg bruger selv den slags formstøbte ørepropper, fordi jeg godt kan lide at gå

til koncerter. De er meget effektive, uden at det går ud over lyd kvaliteten, siger Gert Ravn.

I det daglige er den bedste rettesnor, når du er til fitness eller andre aktiviteter, at du ikke skrue højere op, end du kan høre det, når nogen henvender sig til dig.

Tag testen på 10 minutter

Hvis du har mistanke om, at din hørelse er svækket, har du sikkert ret. Og så anbefaler Gert Ravn, at du tager imod ørelægenes eller de private hørecentres tilbud om et gratis høretjek.

- Det er ikke misbrug af tilbuddet, selv hvis du kommer glat igennem prøven. I gennemsnit venter man i 7 år, fra man første gang har mistanke om nedsat hørelse, indtil man får sine høreapparater. Det er altså mange år med nedsat livskvalitet, når man sætter det i forhold til, at en test tager 10 minutter.

For midaldrende eller ældre mennesker risikerer ventetiden at skabe en ekstra komplikation. Med moderne udstyr er det målt, at forbindelsen mellem øret og hjernen sygner hen, når man går i mange år med svækket hørelse. Denne forbindelse er svær at genoprette, når man begynder at bruge høreapparat.

– Det er en kognitiv proces, som er degenereret gennem mange år. Derfor kan det tage lang tid at træne den op igen, siger Gert Ravn.

Det er blevet sagt, at nedsat hørelse fremskynder udviklingen af demens?

– Den slags er meget svært at undersøge. Det er en diskussion om hønen og ægget, fordi nogle af symptomerne ligner hinanden. Men tanken kan måske motivere dig til at tage en høretest, for hvis høreapparat kan udskyde demens bare en kort periode, har det jo også stor værdi, siger Gert Ravn.

Bevidst adfærd forebygger bedst

Gert Ravn er i dag bl.a. en del af projektet



Du mærker ikke, når de første høreceller bliver ødelagt. Det tager bare lidt af diskanten. Men når de først er ødelagt, kan de aldrig genoprettes. Og jo flere høreceller, du mister, jo sværere bliver det at følge med i f.eks. en samtale.

Gert Ravn, ingeniør og teknologispecialist inden for audiologi og høreapparater hos FORCE Technology.



BEAR (Better hEARing Rehabilitation), hvor han udvikler metoder til at gøre udbyttet af høreapparater endnu bedre.

Men selvom han selv lider af et mindre høretab efter et fyrværkeriuheld i barndommen, bruger han ikke selv høreapparat.

– Teknologien kan aldrig skabe en 100 procent erstatning for naturlig hørelse. Det

bedste er at passe på sine ører og undgå høretab, og det gør du ved at være bevidst om risikoen. Når du er bevidst om, hvordan du beskytter din hørelse, har du altså en god chance for helt at undgå behov for høreapparat, lyder hans råd. ©



GRATIS HØREPRØVE

SMS "HØR" TIL 1919 SÅ KONTAKTER VI DIG




SIGNIA 3X
2995,-

BASIS
model



SIGNIA 7X
7495,-

TOP
model



PHONAK M90
7495,-



REXTON S40
0,-*



* Alle priser er egenbetaling pr. styk efter offentlige tilskud
Priserne gælder 30 dage

Se flere priser og eksempler på www.sdhk.dk

ODENSE, SØNDERBORG, KOLDING, TØNDER, RANDERS, ESBJERG • TLF 53 53 63 33 • BESØG OS PÅ WWW.SDHK.DK OG PÅ FACEBOOK