

Fakta om hørelse



Hvordan hørelsen fungerer,
hvordan den bliver dårligere,
og hvad du kan gøre ved det

oticon
life-changing technology



Hørelsen er den eneste af vores sanser, som konstant er aktiv

Vores hørelse udvikles fuldstændigt, imens vi stadig ligger i livmoderen, og den spiller en vigtig rolle lige fra starten af vores liv. Da hørelsen gør det muligt for børn at forstå tale, sætter den dem i stand til at forstå abstrakte koncepter – og dermed at udvikle deres hjerner.

Fra fødslen og gennem hele livet giver ørerne os uafbrudt vigtig information og gør det muligt for os at opfatte følelser. Tænk på en fantastisk filmscene; den er afhængig af musik for en dramatisk effekt. På samme måde er en kærlig bemærkning eller et barns latter vigtige lyde, som kan udløse emotionelle reaktioner.

Vores hørelse gør det også muligt for os at opfatte, når vi er i fare. Selv når vi sover er vores ører opmærksomme på unormale eller vigtige lyde. Uanset om det er en røgalarm eller et barn, der græder, kan vi reagere omgående, selv når vi sover dybest.

Eftersom vores hørelse er så fantastisk og værdifuld, fortjener den, at vi passer ekstra godt på den.



Vores hørelse har mange talenter

Naturlig hørelse

En sund hørelse kan opfatte både dybe toner (fx en kontrabas) og høje toner (fx en violin eller fuglekvidder). I tekniske termer betyder det et frekvensområde mellem 20 og 20.000 Hertz (Hz).

Desuden kan det menneskelige øre behandle meget svage lyde, fx en myg, såvel som meget kraftige lyde, fx et fly, der letter). Dette svarer til lydstyrker fra 0 til over 120 decibel (dB).

Taleforståelse

Vores hørelse er specielt god til at forstå tale. Vi kan forstå alle nuancer i talen i alle typer situationer. Uanset om det er på en café, i telefonen eller i et klasseværelse filtrerer hørelsen en lang række irrelevante lyde fra, så vi kan koncentrere os om dem, vi har brug for at høre. Det er takket være denne evne, at vi kan fokusere på et enkelt instrument i et symfoniorkester, eller have en stille samtale selv i støjende omgivelser.

Rummelig hørelse

Sunde ører kan skelne mellem lyde, som kommer forfra eller bagfra. Rent faktisk kan de registrere lyde fra alle 360 grader rundt om hovedet. Det gør det muligt for os at lokalisere lydkilden og fornemme, hvor stort lokalet er.

Sådan hører vi

Det ydre øre

Det ydre øre (pinna) opfanger lyden som via en tragt og sender den gennem øregangen til trommehinden.

Mellemøret

Mellemøret består af trommehinden og kroppens tre mindste knogler – hammeren, ambolten og stigbøjlen.

Lyden fra det ydre øre får den tynde trommehinde til at vibrere. Lydenergien koncentrerer på stigbøjlets lille flade område via hammeren og ambolten. Stigbøjlen sender herefter lyden til det væskefyldte indre øre.

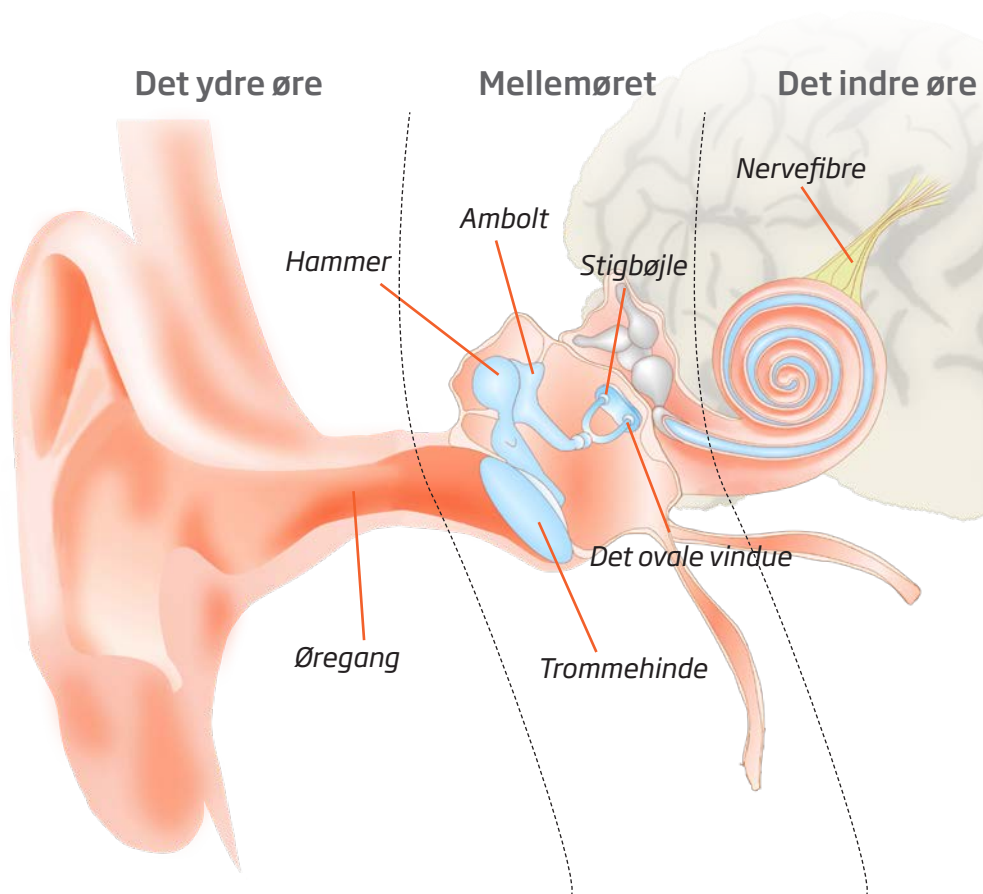
Det indre øre

Det indre øre starter med det ovale vindue, som sidder sammen med stigbøjlen i mellemøret. De kraftige vibrationer i det ovale vindue sætter væsken i øresneglen (cochlea) i bevægelse.

Bølgerne i væsken bevæger de små hårceller inde i cochlea. Disse små hår er sanseceller, som ved bevægelse kreerer elektriske impulser, som bliver sendt til hjernen.

Hjernen

Hårcellerne i cochlea sender elektriske impulser via hørenerven, som består af ca. 30.000 nervefibre. Signalet bliver sendt til det område i hjernen, som tager sig af at behandle, evaluere og oversætte høreimpulserne.



“

I cochlea (øresneglen) ændres
fysiske bølger til elektriske signaler.

Alle kan få et høretab – uanset alder

Vi lever i en larmende verden, med mange situationer, hvor vi udsætter hørelsen for kraftig støj. Andre risici for hørelsen omfatter infektioner, skader, sygdomme, medicin og fødselsskader. Desuden bliver hørelsen langsomt dårligere med alderen.

Typer af høretab:

1. Konduktivt

Denne type høretab opstår i det ydre øre eller mellemøret, når transmissionen af lyden til det indre øre bliver beskadiget. Det kan skyldes et hul i trommehinden, en mellemørebetændelse, væske i mellemøret eller beskadigede øreknogler. Når man oplever et konduktivt høretab, skal man kontakte sin læge eller ørelæge, så man kan komme i behandling.

2. Sensorineuralt

Denne type høretab kan opstå, når de fine hårceller i det indre øre bliver uopretligt beskadiget, eller, når lydinformationerne ikke længere kan sendes videre til hjernen. De to mest almindelige årsager til sensorineurale høretab er kraftig støj – fx på en byggeplads eller til en koncert – og den naturlige ældningsproces.

Når den naturlige hørelse ikke længere fungerer, som den skal, kan en veltilpasset høreløsning være en stor hjælp.

Almindelige støjkloder

Hvornår er lyden for høj?

dB
(decibel)

140



120



Ekstremt høj

Koncerter, natklubber

100



På dette niveau er der risiko for at få et **permanent høretab**, og høreværn bør bruges.

Meget høj

Musik på fuld styrke, motorcykel

80

Høj

Trafik, græsslåmaskine eller støvsuger



60



Moderat

Almindelig samtale, vaskemaskine



40

Svag

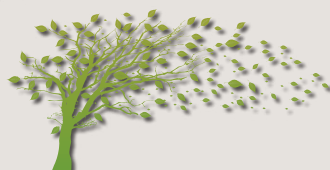
Hvisken, et stille kontor



20

Stille

I soveværelset, let brise



0

Husk på, at den individuelle støjpåvirkning kan variere afhængig af afstand, støjkilde, støjens art og hvor længe, du bliver udsat for støjen.



Det er ikke sikkert, at du opdager, at du har et høretab med det samme, da det som regel kommer gradvist.

Venner, kollegaer og familie er ofte de første, som lægger mærke til det

Hvis du har et høretab, kan folk omkring dig få opfattelsen af, at du ikke hører efter. De synes måske, at du har skruet for meget op for fjernsynet. Eller de kan opleve, at det går langsommere og er mere besværligt at føre en samtale med dig.

Når nogen først opdager, at du har svært ved at høre, prøver de ofte at kompensere for det. Det er anstrengende. Samtaler i omgivelser med støj er særlig udfordrende.

Når din hørelse bliver dårligere, betyder det ikke, at alt pludselig er mere stille. Det betyder til gengæld ofte, at støj stadig er hørbar og larmende, imens andre lyde bliver svagere eller forsvinder. Stemmer kan lyde forvrængede, uklare eller unaturlige, så du godt kan høre dem, men ikke forstå, hvad der bliver sagt.

Svage og hørfrekvente konsonanter som 'f', 's', eller 't' kan være svære at høre, da de kan blive maskeret af de kraftigere lavfrekvente vokaler som a, o og u. Det betyder, at hvis nogen siger "taske", kan du kun høre "ta ke" – du bliver nødt til at gætte dig til resten. Og når du har regnet det ud, er samtalen sandsynligvis gået videre.

For at undgå at komme i disse vanskelige situationer, giver det mening, at reagere tidligt på høreproblemer. Tag den simple selvtest på næste side for at se, om du eventuelt har et høretab.

Tag det første skridt

Hvor godt hører du?

Besvar disse spørgsmål, så får du en indikation.

	Ja	Nej
Synes du folk omkring dig mumler?	☐	☐
Synes du, det er svært at høre, når nogen taler bagved dig eller fra et andet værelse?	☐	☐
Har du brug for at kigge fokuseret på den, der taler, for at kunne følge med i en samtale med ham/hende?	☐	☐
Skruer du op for fjernsynet eller radioen?	☐	☐
Synes du, det er svært at føre en telefonsamtale?	☐	☐
Kan du ikke høre lige så godt, som før, når du går i biografen, i teatret eller går ud en aften?	☐	☐
Synes du, det er svært at høre, hvor der er meget baggrundsstøj som fx på gaden eller i bilen?	☐	☐
Synes du, at du bliver mindre effektiv på arbejde, fordi du har svært ved at høre og kommunikere?	☐	☐
Har din familie, venner eller kollegaer nogensinde sagt, at de bliver nødt til at gentage ting for dig?	☐	☐

Hvis du har svaret "ja" på nogle af disse spørgsmål, er det tid til at få foretaget en professionel høreprøve.

Hvad nu?

Hvis du har svaret "ja" til nogle af spørgsmålene, er det tid at få foretaget en høreprøve hos en hørespecialist.

I bedste fald kan hørespecialisten konstatere, at du hører fint. Men, hvis det ikke er tilfældet, bør du gøre noget ved det så hurtigt som muligt.

Jo færre lyde øret opfanger og sender til hjernen, jo mere hørekapacitet mister hjernen.

Hvis din hørespecialist konstaterer, at du har et høretab, tag dig tid og lad ham/hende rådgive dig om, hvilke muligheder, du har.

Bemærk: Hvis du venter for længe med at gøre noget, mister hjernen evnen til at behandle lydene.

- selv med de mest avancerede høreapparater.

Forbered dig på dit besøg

Mange synes, at de får mere ud af deres første konsultation, hvis de kan give hørespecialisten vigtig basisinformation. Her er nogle spørgsmål, som kan være en hjælp. Fx i hvilke situationer er det vigtigst for dig at kunne høre (med familien, på arbejde, til fritidsaktiviteter)? Hvornår lægger du mest mærke til, at du ikke længere hører lige så godt som før?

- I hvilke situationer sammen med din familie er det vigtigst for dig at kunne høre?
- I hvilke situationer på arbejde er det vigtigst for dig at kunne høre?
- I hvilke situationer i forbindelse med fritidsaktiviteter er det vigtigst for dig at kunne høre?
- Hvilke ulemper oplever du på grund af at du har svært ved at høre?
- Hvordan har du det med de hørevanskeligheder, du oplever?
- Hvilke fordele håber du at opnå, hvis din hørelse kan forbedres?
- På en skala fra 1 - 10, hvor vigtigt er det for dig at høre bedre end nu?
- Har du nogle spørgsmål?



Læs mere om hørelse og høretab på:
www.oticon.dk

Din hørespecialist:

184951DK / 2017.06.16