

## Ακουστικά και απώλεια ακοής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί από εμάς κυκλοφορούν με τα ακουστικά του mp3 ή του κινητού μονίμως στα αφτιά.

Η μουσική μάς συνοδεύει σε μοναχικές διαδρομές, την ώρα που δουλεύουμε ή την ώρα που γυμναζόμαστε. Κινδυνεύουμε άραγε να καταστρέψουμε τα αφτιά μας λόγω αυτής της συνήθειας;

Σύμφωνα με το MedlinePlus, ιστότοπο που περιέχει πληροφορίες από την Εθνική Βιβλιοθήκη Φαρμάκων των ΗΠΑ, τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ καθώς και από άλλες κρατικές υπηρεσίες και οργανισμούς υγείας των ΗΠΑ, στο εσωτερικό του αφτιού υπάρχουν νευρικές απολήξεις που μετατρέπουν τον ήχο σε ηλεκτρικά σήματα. Τα σήματα αυτά μεταφέρονται στη συνέχεια στον εγκέφαλο, ο οποίος αναγνωρίζει τον ήχο.

Οι νευρικές απολήξεις είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στους δυνατούς ήχους. Όπως και κάθε άλλο μέρος του σώματος, έτσι και το αυτί καταστρέφεται όταν το ταλαιπωρούμε. Η μακρόχρονη έκθεση στη δυνατή μουσική μπορεί λοιπόν σταδιακά να εξασθενίσει την ακοή μας.

Ο κίνδυνος απώλειας της ακοής λόγω χρήσης ακουστικών εξαρτάται από τους παρακάτω παράγοντες:

- πόσο δυνατά ακούμε μουσική
- πόσο συχνά και για πόση ώρα ακούμε δυνατά μουσική

- εάν έχουμε οικογενειακό ιστορικό απώλειας ακοής

Τα επίπεδα ήχου μετρώνται σε decibel (dB). Η φυσιολογική ανθρώπινη ομιλία κυμαίνεται από 40-60 dB, ενώ η ένταση του ήχου όταν χρησιμοποιούμε ακουστικά είναι περίπου 110 dB.

Ένα βασικό πρόβλημα με τις σύγχρονες ηλεκτρονικές συσκευές, όπως το mp3 και το κινητό, είναι ότι η μπαταρία τους διαρκεί για πολλή ώρα και η χωρητικότητά τους επιτρέπει να φορτώνουμε πολλά τραγούδια και να ακούμε μουσική για ώρες. Επίσης, έχουμε την τάση να δυναμώνουμε πολύ την ένταση της συσκευής προκειμένου να μπλοκάρουμε θορύβους από το περιβάλλον μας.

Εάν ένα άτομο που βρίσκεται δίπλα μας μπορεί να ακούσει τον ήχο που προέρχεται από τη δική μας συσκευή, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να χαμηλώσουμε την ένταση. Η χρήση ακουστικών σε πολύ υψηλή ένταση για 15 μόλις λεπτά την ημέρα μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα σε εξασθένηση της ακοής.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)