

Tinnitus är en vanlig form av hörselskada och kan vara både tillfällig eller bestående. Den innebär att man hör ljud i öronen eller huvudet som inte är verkliga ljud. Tinnitus kan också yttra sig på olika sätt och ha olika orsaker. Det kan låta som ett svagt susande, brusande, pipande, tjutande ljud eller kombinationer av ljud. Det kan vara så att man hör tinnitus i bara ena örat, i båda öronen eller någonstans mitt i huvudet².

Tinnitus kan vara utlöst av buller eller starka ljud, men det finns andra orsaker som exempelvis stress som också kan spela en viktig roll. Det finns idag ingen behandling som botar all tinnitus, men det finns flera behandlingar som ger god lindring av problemet t.ex. stresshantering².



Överkänslighet för ljud är ett annat symptom som blir allt vanligare. Det innebär att man inte tål att lyssna till ljud som normalt inte upplevs som starka eller obehagliga. En vanlig orsak tycks vara att man utsatt sig för starka ljud och/eller stress. Det kan låta märkligt, men en förklaring av symptomet kan vara att hörselsystemet är så överretat att det inte klarar av att processa ljud. Ljudöverkänslighet kan, liksom tinnitus, vara både tillfällig eller bestående².

Vid frågor kontakta:

Miljö- och byggförvaltningen i Vetlanda
Eva Jansson 0383- 971 39

1. <http://www.av.se/dokument/teman/buller/horselhalsa.pdf>
2. <http://www.kreaprenor.se/main.asp?g=1&r=44>
3. <http://www.socialstyrelsen.se/sosfs/2005-6>
4. http://www.ungaforskare.org/sites/default/files/files/projektbanken/armusikskadligt_i_elenamartensson_och_cecilia_olsson.pdf
5. http://www.av.se/dokument/publikationer/rapporter/RAP2009_01.pdf
6. http://www.av.se/teman/buller/termometer_stor.aspx

Buller



**Du kan inte "blunda med öronen"!
Du har inte heller "öronlock"!**

**Det är individuellt vilken ljudnivå man tål.
En del har "glasöron" en del har "stenöron" problemet är att man
aldrig kan veta om man har "glasöron" förrän det är för sent.**

När vi föds har vi cirka 20 000 hörselceller i varje öra. De är känsliga för starka ljud och om ljudet blir väldigt högt kan de helt enkelt gå sönder. De kan aldrig växa ut igen eller lagas. Om många hörselceller skadas eller dör så får man en hörselskada. Trenden visar att andelen hörselskadade har ökat de senaste 20 åren. Cirka 15 procent av befolkningen har tinnitus, varav cirka 100 000 har svåra problem. Andelen hörselskador, bland annat tinnitus och ljudöverkänslighet, ökar även bland unga idag¹.



Öronen är egentligen skapta för de viktiga svaga (!) ljuden. Hörseln har sedan urminnes tider i första hand varit nödvändig för överlevnad och socialt umgänge. Därför har hörselns känslighet - dess förmåga att särskilja och analysera detaljer i ljud, bland annat vid mycket låga ljudnivåer - anpassats för just dessa uppgifter. Hörseln är inte

konstruerad för att fungera i de höga och konstanta ljudnivåer som utmärker samhället idag. Våra gamla "stenåldersöron", som är skapade för att uppfatta rovdjurens smygande bland löven, drabbas nu av elektronisk dunka-dunka².

Känsligheten för höga ljudnivåer är i hög grad individuell. Unga har känsligare inneröra och kortare hörselgång än vuxna, vilket gör att ljudet inte dämpas lika mycket innan det når trumhinnan hos de yngre. Därför betraktas barn och ungdomar som en riskgrupp³.

Ljud är som radioaktiv strålning: Du kan vistas en kort tid i hög strålning och en längre tid i låg strålning utan att ta skada. Men om strålningen är för hög tar du skada oavsett hur kort tid du har blivit exponerad⁴.

Tabellen nedan visar hur lång tid en vuxen person kan exponeras för olika ljudnivåer innan det behövs öronskydd för att örat inte ska skadas⁵.

dB	Max exponeringstid, timmar
85	8
88	4
91	2
94	1
97	0,5

Hög volym kan ge en tillfällig eller bestående **hörselnedsättning**. En tillfällig nedsättning är ett tecken på att man har blivit utsatt för alldeles för högt ljud. Den typen av nedsättning kan återställas och bli bra igen när örat har fått vila sig. Om man har fått en bestående hörselnedsättning så är det viktigt att man aktar sig för höga ljud eller använder hörselskydd så att man sparar sin hörsel. Annars kan hörseln bli ännu sämre¹.

Det är inte bara **volymstark musik** på stora konserter och diskotek som kan orsaka hörselskador, utan också musiken i ungdomsrummens CD-spelare eller **i hörlurar** från mp3:n. Många utsätter sig för buller **flera timmar dagligen** när de lyssnar på musik, ofta är det höga ljudnivåer vilket **kan leda till bestående tinnitus**¹.

Figuren nedan visar en bullertermometer som demonstrerar hur höga ljudnivåer olika ljudkällor avger. Om ljudnivån ökar med 10 decibel (dB) så upplevs det som en fördubbling av ljudnivån, på samma sätt upplevs en minskning med 10 dB som en halvering.⁶



