



Geluid kan prachtig zijn, maar ook een bron van ergernis. Te veel en te luid geluid kan bovendien uw gehoor aantasten. Vier opmerkelijke weetjes over gehoorschade en hoe het te voorkomen.

### 1. Lawaai is een gezondheidsprobleem

Anno 2009 is geluid uitgegroeid tot een belangrijk gezondheidsprobleem. Verkeer en industrie zorgen voor steeds meer kabaal, maar ook in bioscopen, op concerten en in discotheken gaat het almaar harder. Dat heeft een reden: hoe luider, hoe meer serotonine onze hersenen produceren, en hoe beter we ons gaan voelen. Met draagbare mp3-spelers à la iPod kunnen we de muziek nu ook keihard in onze oren pompen. Vooral bij jongeren zorgt ongezond luistergedrag voor vroegtijdig gehoorverlies. Maar er is meer. Volgens de Wereldgezond-

heidsorganisatie kan te lange of te felle blootstelling aan lawaai ook hoge bloeddruk, migraine, stress, hartproblemen en depressies veroorzaken.

### 2. Eén keer te luid kan al te veel zijn

Chronische lawaaihinder kan ons gehoor aantasten. Daarom bepaalt de arbeidswetgeving dat werknemers goed moeten worden afgeschermd van geluidsbronnen op de werkvloer. Ook privé te veel en te lang in lawaai vertoeven, helpt uw oren om zeep. Maar soms kan één keertje overdrijven al leiden tot blijvende schade. Een te hard concert kan u opzadelen met

# MIJN

oorsuizingen (tinnitus) of overgevoeligheid voor gewoon geluid (hyperacusis). Die zijn het gevolg van een plotse overactivering van het auditief systeem. Wie aan een ernstige vorm van tinnitus lijdt, wordt dag en nacht achtervolgd door gepiep of gebrom. Dat zet een domper op de levenskwaliteit: tinnituspatiënten kunnen door het constante rumoer in hun hoofd niet meer slapen of krijgen mentale problemen. Voorkomen is dus de boodschap. Als dat niet lukt, is snel reageren van groot belang: als er binnen de paar dagen wordt ingegrepen, kunnen medicatie en soms ook hyperbare zuurstoftherapie uitkomst bieden.

### 3. Gehoorverlies is onomkeerbaar

Het menselijk oor en de haarcellen erin, die ervoor zorgen dat we kunnen horen, hebben geen recuperatievermogen. Weg is weg. Zodra de cellen beschadigd zijn door ouderdom of te veel lawaai, kunnen ze zich niet meer herstellen. Voor dit soort gehoorverlies door lawaai-blootstelling bestaat

## GOED GEHOORD?

1. Gebruik uw mp3-speler niet met de bijgeleverde oortjes, maar investeer in een goede koptelefoon om over uw oren te plaatsen. Oortjes versterken het volume met 7 à 8 dB en verhogen zo de druk op uw trommelvlies.
2. Zoek bij optredens een plekje ver van de geluidsbron. Hoe dichter u staat, hoe meer decibels uw oren kunnen bereiken.
3. Hanteer de zogenaamde 70 procent-60 minuten-regel bij het

instellen van het volume van uw mp3-speler. Luister niet langer dan één uur per dag en zet het volume nooit hoger dan 70% van het maximale volume.

4. Gun uw oren op tijd de nodige rust. Stel bijvoorbeeld dat bioscoopbezoekje een dag uit als u net naar een fuif of optreden bent geweest.
5. Leer uw kinderen op een verstandige manier omgaan met hun mp3-speler. Breng hen op de hoogte van de risico's van een te hoog volume.

Wees alert voor eventuele signalen die op gehoorschade kunnen wijzen, zoals klachten over doffe klanken of suizende oren. Een tijdelijke gehoordaling door lawaai is vaak de voorbode van definitief gehoorverlies later.

6. Zet de muziekinstallatie thuis wat stiller en neem oordopjes mee naar concerten. Ze houden uw oren veilig én doen muziek beter klinken. Want hoe stiller de muziek, hoe beter u de nuances hoort.

# OREN!

er geen behandeling en ook de toepassing van stamceltherapie blijft voorlopig verre toekomstmuziek. Een hoorapparaat kan helpen om de capaciteit van de overgebleven haarcellen te herstellen, maar lost het probleem niet volledig op. Alleen preventie kan dus vroegtijdig gehoorverlies voorkomen.

#### 4. Mp3-spelers kun je ook gezond gebruiken

Mp3-spelers zijn op zich niet gevaarlijk. Het gevaar schuilt in het ongezond gebruik ervan. Onze oren zijn gemaakt om maximaal 75 decibel gedurende lange tijd te verwerken, terwijl mp3-spelers makkelijk 100 decibel en meer halen. Nogal wat jongeren maken er bovendien een sport van hun spelers met stukjes software 'op te fokken'. De Europese Commissie wil ingrijpen en fabrikanten verplichten het maximale geluidsniveau van draagbare muziekspelers (en ook van mobiele telefoons) te begrenzen tot 80 decibel. Volgens wetenschappers is acht uur lang naar 80 decibel luisteren de maximale veiligheids grens voor onze oren.

#### WAT KAN HET OOR VERDRAGEN?

Te veel blootstelling aan lawaai kan gehoorproblemen veroorzaken. Maar hoeveel is te veel?



# SPECTRUM-LEZINGEN-REEKS

Activiteiten voor jong en oud onder het motto wetenschap, onderwijs een cultuur hand in hand.

De lezingen hebben telkens plaats in de namiddag van 14u15 – 16u45 op de Campus Drie Eiken – Gebouw Q, Universiteitsplein 1, te Wilrijk.

#### Do 7 januari 2010

##### Kanker: inzichten en vooruitzichten

Prof. Dr. Filip Lardon, Faculteit Geneeskunde UA – Hoofd Laboratorium voor Kankeronderzoek en Klinische Oncologie

#### Do 21 januari 2010

##### Smakelijk, of de kunst van het gezonde leven

Martine Declercq, Hoofd diëtiste UZA

#### Do 4 februari 2010

##### (Aula Fernand Nédée)

##### Scheiding der machten en de malaise in de rechtsstaat

Prof. dr. Matthias Storme, Faculteit Rechten Algemeen UA

#### Do 25 februari 2010

##### Moeten we bang zijn van angst?

##### Angststoornissen in een klinisch perspectief

Prof. Dr. Filip Van Den Eede en Dr. Erik Franck, Raadpleging algemene psychiatrie UZA – Psychiatisch deskundigenonderzoek, Universitair Forensisch Centrum, Diagnostiek en behandeling van therapieresistente psychiatrische stoornissen

#### Do 11 maart 2010

##### Wetenschap in de koelkast van Eden, onderzoek bij 0°C op de subantarktische eilanden

Dr. Bart Van de Vijver, Faculteit Wetenschappen UA – Biologie

#### Do 25 maart 2010

##### Red de biodiversiteit en maak een duurzame intensieve landbouwproductie mogelijk

Em. Prof. Baron Van Montagu, Universiteit Gent, President of the European Federation of Biotechnology (EFB)