

2020-11-05 – Att höras och att lyssna, hemma i coronatid

Heimdall-vänner,

Tidigare i år har vi efter förmedling av Sällskapetets hedersledamot **Bengt I Lindskog** begåvats med texter av nu 97-åriga professorn emeritus **Nils Gunnar Toremalm** om människans såväl smak- som luktsinne.

Det har fått flera adressater att efterhöra något också om människans hörselsinne. Efterkommande detta önskemål här en av Nils Gunnar nyskriven text i ämnet.

Håll till godo!

Frank

Ordf

ATT HÖRA OCH ATT LYSSNA - HEMMAVID I CORONATID

Hörselsinnet har satts på särskilt prov i dessa dagar - de båda funktionerna att höra och att lyssna har fått ökad aktualitet i samband med Coronapandemin. Olika regleringar har fört med sig att allt fler personer tillråds att stanna hemma. Många får sköta sina arbetsuppgifter från hemmet och några får kanske stanna hemma på grund av karantän. Det har blivit trängre i hemmen samtidigt som behovet av verbala kontakter internt har ökat liksom antalet telefonsamtal.

Som öron-näs-och-halsläkare hände det inte sällan att jag fick besök av en medelålders eller äldre herre, som efter upprepade påtryckningar från sin hustru sista äntligen gett efter och infunnit sig för en hörselundersökning. Efter examination och ett hörseltest i form av ett audiogram visade det sig dock ofta föreligga en för åldern tämligen normal hörsel bortsett från en lätt nedsättning i diskantområdet, något som är vanligt förekommande på grund av ålder.

Patienten frågade då: *Nå, vad skall jag nu säga till min kära hustru? - Jo, Ni skall båda två lära Er att skilja på "att höra" och "att lyssna". Du hör nog men du lyssnar sämre. Båda delarna ingår i begreppet hörsel. Du kanske ibland omedvetet slagit till det s k dövörat eller tror Du att det går bra att tydligt samtala mellan två våningar även om dammsugare och rakapparater råkar vara påslagna...!*

Ljudvågor i form av en ren ton uppstår, när man t ex slår an en fiolsträng och anges i enheten Hertz. Den omgivande luftens molekyler sätts i rörelse i samma takt och en ljudvåg sprider sig med en hastighet av 332 m/sek i alla riktningar. Den fångas upp och förstärks, när den passerar trumhinna, hörselben och innerörats vätskesystem. Där omvandlas denna mekaniska våg till elektriska signaler för vidare transport till hjärnans hörselsinne. Att ljudvågor även träffar hela kroppen märks däremot inte.

Emellertid består det talade ljudet av en blandning av olika ljudfrekvenser och är helt enkelt en form av i och för sig oskadligt buller. Vid samtal är det därför av stor vikt att talet är artikulerat och tydligt. Tyvärr är det alltför vanligt, inte minst bland ungdomar, att de slarvar med uttalet och sväljer delar av orden. De klarar sig sinsemellan genom jargong och begränsade samtalsområden [!], men även vuxnas samtal kan bli rutinmässigt och otydligt [!]. För att göra sig förstådd bland redan hörselskadade är det dessutom viktigt att tänka på ansiktskontakt och belysning och inte minst att försöka avläsa av den talandes munrörelser.

Aldrig tidigare har den civiliserade världen varit utsatt för så mycket ljud och buller som i våra dagar. Samtidigt har vi aldrig tidigare haft så stort behov av ett välfungerande hörselsinne som nu. Vi är ju beroende av signaler av alla möjliga olika slag, direkt eller via telefon, radio, TV och andra elektroniska apparater.

Bullerintensiva fritidsaktiviteter ställer också till problem liksom ovanan att ständigt utsätta hörselorganen för kontinuerlig belastning genom musikunderhållning via hörlurar. Betänk att även hörselsinnet behöver ”vila” - det är ju det enda av våra sinnen, som ständigt är öppet för intryck från omgivningen.

Ljud över 20 000 Hertz kallas ultraljud och användes bl a för rengöring av vissa instrument. De är visserligen inte hörbara men kan ge vibrationer och sekundärt skada hörseln. Svängningar under 16 Hertz kallas infraljud och kan t ex förekomma i trafiknära byggnader. De påverkar inte heller hörseln och är svåra att upptäcka men kan bl a förorsaka sömnstörningar hos känsliga personer.

Summan av dessa funderingar kring hörselsinnet och de kommunikationsproblem, som uppkommit genom tätare kontakter inom hemmets väggar på grund av Coronapandemin, är:

att försöka minska bullernivåerna inomhus

att inte i onödan kontinuerligt öka belastningen på hörselsinnet

att lägga större vikt vid att aktivt lyssna och inte bara passivt låta ljud flöda in

samt givetvis att vara uppmärksam på om någon nära behöver hörselhjälpmedel och i så fall se till att få det åtgärdat.

Nils Gunnar Toremalm
Professor emeritus