

שומעים טוב?

הרעש הורס את השמיעה



 כללית 100 שנה
הכי טובה למשפחה

מהו רעש?

רעש הוא לא סתם משהו שמפריע לנו, אלא **מפגע סביבתי** שמשפיע גם על הבריאות הגופנית וגם על הבריאות הנפשית שלנו.

אחד המאפיינים של הקול הוא העוצמה שלו (או, במילים אחרות: הווליום). את העוצמה מודדים ביחידות מדידה הקרויות דציבלים.

עוצמת קול עד 85 דציבלים אינה אמורה לפגוע בשמיעה. **עוצמת קול שמעל 85 דציבלים נחשבת כבר לרעש והיא מסוכנת לשמיעה.**

כמה דציבל זה?

- סף השמיעה (עוצמת הקול הנמוכה ביותר הנקלטת באוזניים אנושיות): 0 דציבלים.
- דיבור בלחש: 30 דציבלים.
- רעש המקרר, מסעדה שקטה: 50 דציבלים.
- קולות שיחה, מדיח כלים בפעולה: 60 דציבלים.
- מוזיקה בעוצמה נעימה: 60 דציבלים.
- קולו המעצבן של מערבל חשמלי ביתי (מיקסר) - 70 דציבלים.
- מכונת כביסה בפעולה: 80 דציבלים.
- רעש של שואב אבק, רעש בבית-חרושת: 85 דציבלים.
- רעש תחבורת רחוב: 90 דציבלים.
- **רעש המוזיקה במועדונים ובמופעי רוק, צעצועים רעשניים (קפצונים, נפצים וכד'), מקדחה: כ - 105 עד 120 דציבלים (דומה לרעש המופק ממטוס בטיסה נמוכה) - גורם לנזק לאחר חשיפה של 15 שניות בלבד!**
- רעש של יריית רובה, רעש מנוע סילון: 140 דציבלים - גורמים לנזק מייד ללאזניים בלתי-מוגנות!

מה משפיע על מידת הנזק שהרעש גורם?

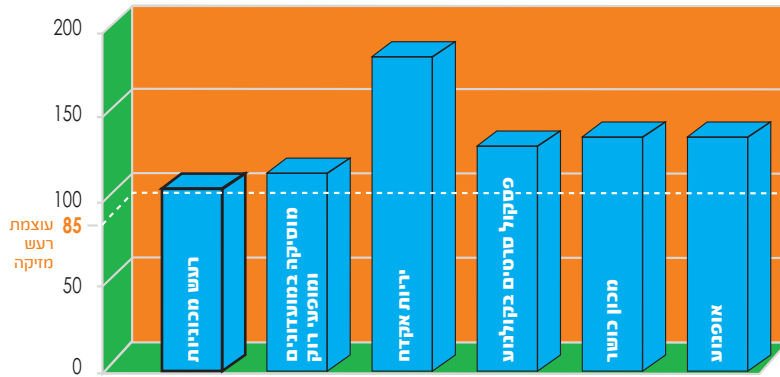
- **עוצמת הרעש** - ככל שהעוצמה חזקה יותר, מסתכנים יותר בפגיעה בשמיעה.
- **משך החשיפה** - ככל שהחשיפה ממושכת יותר, עולה הסיכון לירידה תמידית ביכולת השמיעה.
- **אופי הרעש** - רעש ממושך מזיק יותר מרעש שיש בו הפסקות, ורעש עולה ויורד מטריד יותר מרעש קבוע.
- **המרחק ממקור הרעש** - ככל שקרובים יותר למקור הרעש, נחשו מה... הוא מזיק יותר. ברור.
- **רגישות אישית** - יש אנשים הרגישים יותר מאחרים לעוצמות הרעש.

אז כמה זמן ברציפות ניתן להיחשף לעוצמות רעש שונות לפני שנגרם נזק שמיעתי תמידי:



- 85 דציבלים: עד 8 שעות.
- 88 דציבלים: עד 4 שעות.
- 91 דציבלים: עד שעתיים.
- 94 דציבלים: עד שעה.
- 97 דציבלים: עד חצי שעה.
- 100 דציבלים - עד רבע שעה.
- 140 דציבלים - **נזק מייד!** כן, פשוט ככה, זו הדרך הבטוחה להרוס את חוש השמיעה.

טבלת דציבלים



מה התוצאות של חשיפה לרעש?

הרעש פוגע בשמיעה ובמערכות גוף נוספות ומתבטא כך:

- נגרמת ירידה באיכות השמיעה.
- נפגעת היכולת ליהנות ממוזיקה, לשמוע רדיו, טלוויזיה, סרטים בקולנוע, נגני MP3.
- מגלים שקשה להבין דיבור של אנשים אחרים כאשר יש רעש ברקע.
- סובלים מהפרעות בתקשורת הבין-אישית, ולא קשה להבין למה... פשוט לא שומעים טוב...
- עלול להופיע "טיניטוס", הפרעה המתבטאת בצפצוף קבוע ומטריד באוזן.
- עלולות להתפתח עלייה ברמות לחץ הדם והפרעה בקצב הלב.
- עלולות להתעורר הפרעות שינה.
- עלולים להיות עצבניים.
- עלולה להתפתח עייפות ניכרת.
- במקרים רבים, הפגיעה בשמיעה גוררת פגיעה ביכולת הריכוז וביכולת לבצע משימות בעילות.
- נפגמת יכולת הלמידה.
- ייתכנו הפרעות בשיווי המשקל, כיוון שהאיבר השולט על שיווי המשקל שלנו נמצא באוזניים.

יש סימני אזהרה?

לא. לירידה בשמיעה אין סימני אזהרה!

אז מה עושים? איך יודעים שאני בסיכון?

תוך כמה זמן עלולים להיגרם נזקים לשמיעה?

בדרך-כלל, הירידה בשמיעה היא הדרגתית ובהתחלה אין היא מורגשת כלל. הנזק תלוי בעוצמות הרעש שאליו נחשפים ובמשך החשיפה לרעש. ככל שהעוצמות גבוהות יותר והחשיפה ממושכת יותר: הנזק מהיר וקשה יותר. חשיפה פתאומית לעוצמת רעש חזקה מאד, אפילו באופן חד-פעמי לזמן קצר, עלולה לגרום לירידת שמיעה מיידי.

ככה?

פשוט ככה. חשיפה חד-פעמית לרעש חזק יכולה לגרום לירידת שמיעה תמידית!

מי עלול להיפגע?

כולם. כל מי שחשוף לרעש עלול להיפגע: ילדים, בני נוער ומבוגרים. הנתונים מראים שקיימת עלייה מתמדת במספר הילדים והצעירים הנחשפים לרעשים מסוכנים, במיוחד למוזיקה רועשת ולמשחקים וצעצועים רועשים.

מחקרים בתחום השמיעה מראים, לדוגמה, שמספר הצעירים בכריטיניה שנחשפים לרעש מזיק (דיסקוטקים, MP3 וכדומה) עלה פי שלושה בתוך עשור.

בנורבגיה, אחוז הצעירים עם ליקוי בשמיעה עלה בצורה משמעותית ועקב זאת נערכה פעילות מאומצת למניעת נזקי הרעש שהביאה לירידה מסוימת באחוז הצעירים הנפגעים.

אז מה אפשר לעשות?

הרבה. והעיקר: להימנע מחשיפה לרעש חזק - יש מצבים שבהם אתם הקובעים!

אפשר לבדוק אם עוצמת הרעש חזקה מדי בצורת הבאות:

- האם אפשר לנהל שיחה רגילה עם בן שיח העומד במרחק של כ-90 ס"מ מאיתנו? אם יש צורך להרים את הקול סימן שהרעש חזק מדי וכדאי להימנע מחשיפה ממושכת.
- האם סובלים מכאבי אוזניים לאחר שעוזבים מקום רועש?
- האם שומעים זמזומים באוזניים לאחר שעוזבים מקומות רועשים?
- אם אדם מתרגל לרעשים חזקים ואלה כבר לא מפריעים לו, סימן שכבר חלה אצלו ירידה בשמיעה.

לפניכם כמה "טיפים" שיעזרו לכם לשמור על השמיעה:

- הפחיתו את עוצמת הרעש, ואם אין באפשרותכם לעשות זאת: צמצמו את משך החשיפה.
- השתדלו לשהות כמה שפחות במקומות רועשים.
- אם אתם נמצאים במקום רועש, כמו מועדון, מופע רוק, מסיבה: עשו הפסקות מפעם לפעם, צאו מהמקום תנו לאוזניים לנוח. מגיע להן!
- אם החשיפה לרעש היא בלתי נמנעת - הגנו על האוזניים בעזרת אטמי אוזניים (הם אינם מפחיתים את ההבנה ממוזיקה ואף משפירים את הבנת הדיבור בתנאי רעש חזקים).
- אם מופיע צפצוף באוזן: התרחקו מייד ממקור הרעש.
- שילוב של מאמץ גופני וחשיפה לרעש מסוכנים יותר לשמיעה: חשוב שתצאו להפסקות ארוכות יותר, ותפחיתו את עוצמת הרעש או/ו את המאמץ הגופני.

- סדרו את הרמקולים כך שלא יהיו מכוונים ישירות אליכם או אל קהל. השתמשו ברמקולים באיכות טובה.
- בעת שמיעת מוזיקה במכונית - דאגו שעוצמת המוזיקה לא תהיה חזקה מדי.
- אם אתם משתמשים באוזניות לשמיעת מוזיקה - מומלץ שתשתמשו באוזניות המכסות את האוזן מבחוץ ולא באוזניות המוכנסות לאוזן.
- אל תפעילו בו זמנית מספר מכשירים חשמליים רועשים, כך תצליחו להפחית את עוצמות הרעש.
- אם אתם מנגנים בתזמורת: הרכיבו מגיני אוזניים.
- עשו בדיקות שמיעה תקופתיות אם אתם חשופים לרעשים באופן קבוע! למה? כי שווה לכם להגן על עצמכם.

אם יש חשש שהשמיעה נפגעה, פנו לרופא/ה.

חשוב לדעת!

שמיעה טובה היא תנאי לגיוס ליחידות המובחרות בצה"ל.

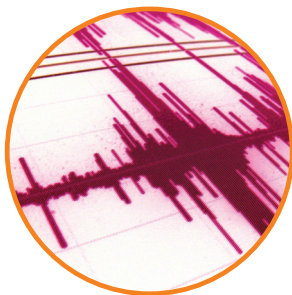
עובדה ששווה לזכור!

האוזן מתפקדת ומעניקה לנו עושר קולי מרבי אך ורק בעוצמות בינוניות! בעוצמות גבוהות - התפקוד וההנאה השמיעתית יורדים!

**שתפו את חבריכם
במידע על נזקי הרעש
ועל הדרכים למנוע
את הפגיעה בשמיעה!**



כתיבה: טובה ארצי, קלינאית תקשורת ארצית, שרותי בריאות כללית
ייעוץ מקצועי: פרופ' יוסי אטיאס, מנהל מכוני שמיעה, מרכז שניידר לרפואת ילדים
בישראל וקמפוס בילינסון, מרכז רבין.
עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי, המחלקה לחינוך וקידום בריאות



ההנהלה הראשית
חטיבת הקהילה
האגפים לרפואה ולסיעוד
המדור לקלינאות תקשורת
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

לפרטים ולהצטרפות:
***2700** מכל טלפון
clalit.co.il
חפשו אותנו גם ב-f

© כל הזכויות שמורות 2012

