

ATT HÖRA OCH ATT LYSSNA

Hörselsinnet har satts på prov. De båda funktionerna att höra och att lyssna har fått ökad aktualitet i samband med Coronapandemin. Behovet av personlig isolering, som olika regleringar fört med sig, innebär att allt fler personer tillrådes 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-halsläkare hände det inte sällan att jag fick besök av en medelålders eller äldre herre, som efter upprepade påtryckningar från hustruns sida äntligen gett efter och infunnit sig för en hörselundersökning. Efter examination och en hörseltest i form av ett audiogram visade det sig ofta föreligga en för åldern tämligen normal hörsel bortsett från en lätt nedsättning i diskantområdet, 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 att det går bra att tydligt samtala mellan två våningar även om dammsugare och rakapparat 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 sättes i rörelse i samma takt och en ljudvåg sprider sig med en hastighet av 332 meter per sekund åt alla riktningar, fångas upp och förstärkes när den passerar trumhinna, hörselben och innerörats vätskesystem där den mekaniska vågen omvandlas till elektriska signaler för vidare transport till hjärnans hörselsinne. Att ljudvågor även träffar hela kroppen märks däremot inte.

Det talade ljudet består emellertid av en blandning av olika frekvenser och är helt enkelt en form av oskadligt buller. I detta sammanhang är det av stor vikt att talet är artikulerat och tydligt. Tyvärr är det allt för vanligt att inte minst ungdomar slarvar med uttalet och sväljer delar av orden. De klarar sig sinsemellan genom jargong och begränsade samtalsområden men även de vuxnas samtal kan bli rutinmässiga och otydliga. För att göra sig förstådd bland redan hörselskadade är det dessutom viktigt att tänka på ansiktskontakt, belysning och inte minst att försöka avläsa 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 väl fungerande hörselsinne som nu. Vi är ju beroende av signaler av 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 via musikunderhållning via hörlurar. Betänk att även hörselsinnet behöver vila trots att det är det enda av våra sinnen som ständigt är öppet för intryck från omgivningen.

Ultraljud med över 20 000 Hertz användes för rengöring av vissa instrument. De är visserligen ej hörbara men kan ge vibrationer och sekundärt skada hörseln. Svängningar under 16 Hertz kallas infraljud och förekommer i trafiknära byggnader. De påverkar ej heller

hörseln, är svåra att upptäcka men kan förorsaka t.ex. sömnstörningar hos därtill 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 belasta hörselsinnet kontinuerligt

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

samt givetvis att vara uppmärksam på om någon i närheten har behov av hörselhjälpmedel och i så fall får det åtgärdat.

Nils Gunnar Toremalm

Professor em.