

Forebygging av hørselstap

Lær hvordan du beskytter deg mot hørselstap.

De fleste årsakene til hørselstap er umulige å forhindre. Men støyindusert hørselstap er det ikke

Hva er støyindusert hørselstap?

Forebygging av støyindusert hørselstap

Heldigvis kan støyindusert hørselstap forebygges. Forebygging av støyindusert hørselstap krever at du gjør tre ting:

- 1. Vite når lyden er for høy (over 85 dB)
- 2. Unngå sterke lyder helt, eller begrense eksponeringen eller nærheten til dem
- 3. Bruk hørselsvern når du ikke kan unngå eller bevege deg på trygg avstand fra sterke lyder

10 tips for å beskytte hørselen

- 1. Bruk hørselsvern i støy. Ørepropper av skum er en økonomisk løsning, eller vurder å kjøpe formstøpte ørepropper for å redusere lydnivået best mulig
- 2. Skru volumet ned på TV-en, radio, musikk osv.
- 3. Unngå høye eller støyende aktiviteter/steder, når det er mulig.
- 4. Begrense tiden du er utsatt for sterke lyder.
- 5. Når du lytter til sterke lyder (f.eks. musikk, konserter, treningstimer osv.), ta pauser fra støyen.
- 6. Flytt deg bort fra den sterkeste lydkilden (f.eks. høyttalere, fyrverkeri osv.).
- 7. Gi ørene tid til å slappe av etter å ha blitt utsatt for sterke lyder.
- 8. Ikke putt noe som er mindre enn albuen i øret! Dette inkluderer bomullspinner, sikkerhetsnåler, nøkler, binders eller noe annet du kan finne på å bruke til å rengjøre eller skrape ørene.
- 9. Fortsett å bevege deg! Trening holder blodet pumpende i hele kroppen, inkludert ørene. Dette holder de indre delene av ørene sunne.
- 10. [Få hørselen testet](#), spesielt hvis du opplever en endring i hørsel, ringing eller summing i ørene dine over 24 timer.

[Neste: Behandling >](#)

Ofte stilte spørsmål

Kan hørselstap forebygges?

Hvor høyt er for høyt for ørene mine?

Hva kan jeg gjøre for å beskytte hørselen mot hørselstap?