



JAK **HLUK** OVLIVŇUJE NÁŠ SLUCH

Zvuk nás obklopuje ze všech stran a někdy se mění v hluk.

Někteří lidé jsou na zvuk citlivější než jiní, takže se práh, kdy se zvuk mění v hluk, může lišit. Všichni se ale asi shodneme, že hluk je v každém případě nežádoucí. A co se sluchu týče, hluk může způsobit i jeho ztrátu.

Pro osoby, které už ztrátu sluchu mají, hluk obvykle představuje skutečný problém, protože mají omezenou schopnost porozumět řeči v hlučném prostředí. Problémem je, že některá sluchadla nezesilují pouze zvuk řeči, ale i hluk z pozadí. Kvůli tomu je poslech v hlučné situaci pro uživatele sluchadel velice náročný.



WIDEX[®]

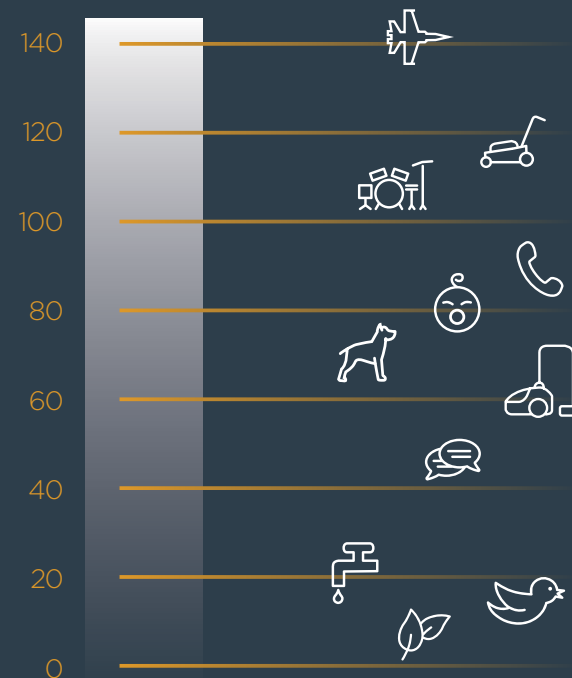
KDY SE ZVUK MĚNÍ NA **HLUK**

Každý den se vystavujeme všem možným zvukům – v práci, na sportovním utkání, na večírku s přáteli atd.

Ale zvuk, který se nám líbí, se může rychle proměnit v hluk, a jde třeba i o poslech podcastů nebo hudby z telefonu. Pokud je posloucháte dlouho a s vysokou hlasitostí, také se z nich stane hluk. Dalším příkladem je třeba i doprava.

Mnoho věcí, které vědomě ani jako hluk nevnímáme, mohou přispívat k našemu dennímu „příjmu“ potenciálně škodlivého hluku.

HLADINA INTENZITY ZVUKU
(DB HL)

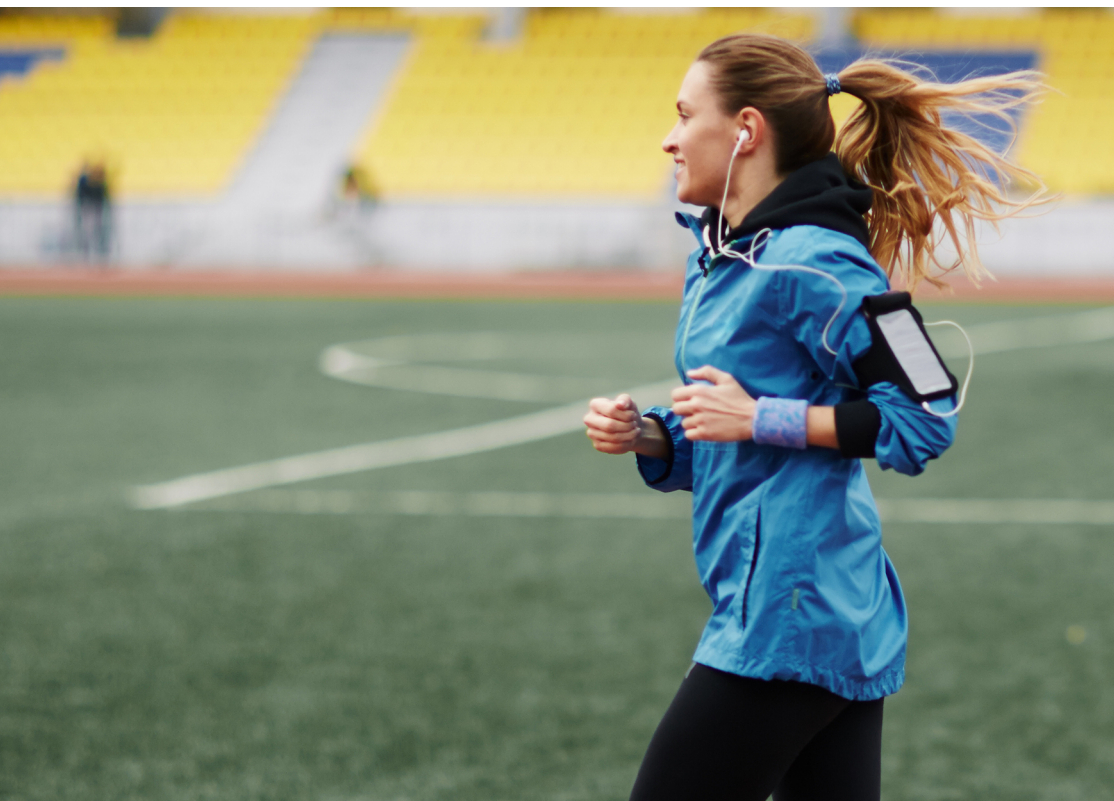


HRANIČNÍ HODNOTY, PO JEJICHŽ PŘEKROČENÍ SE ZE ZVUKU STÁVÁ **HLUK**

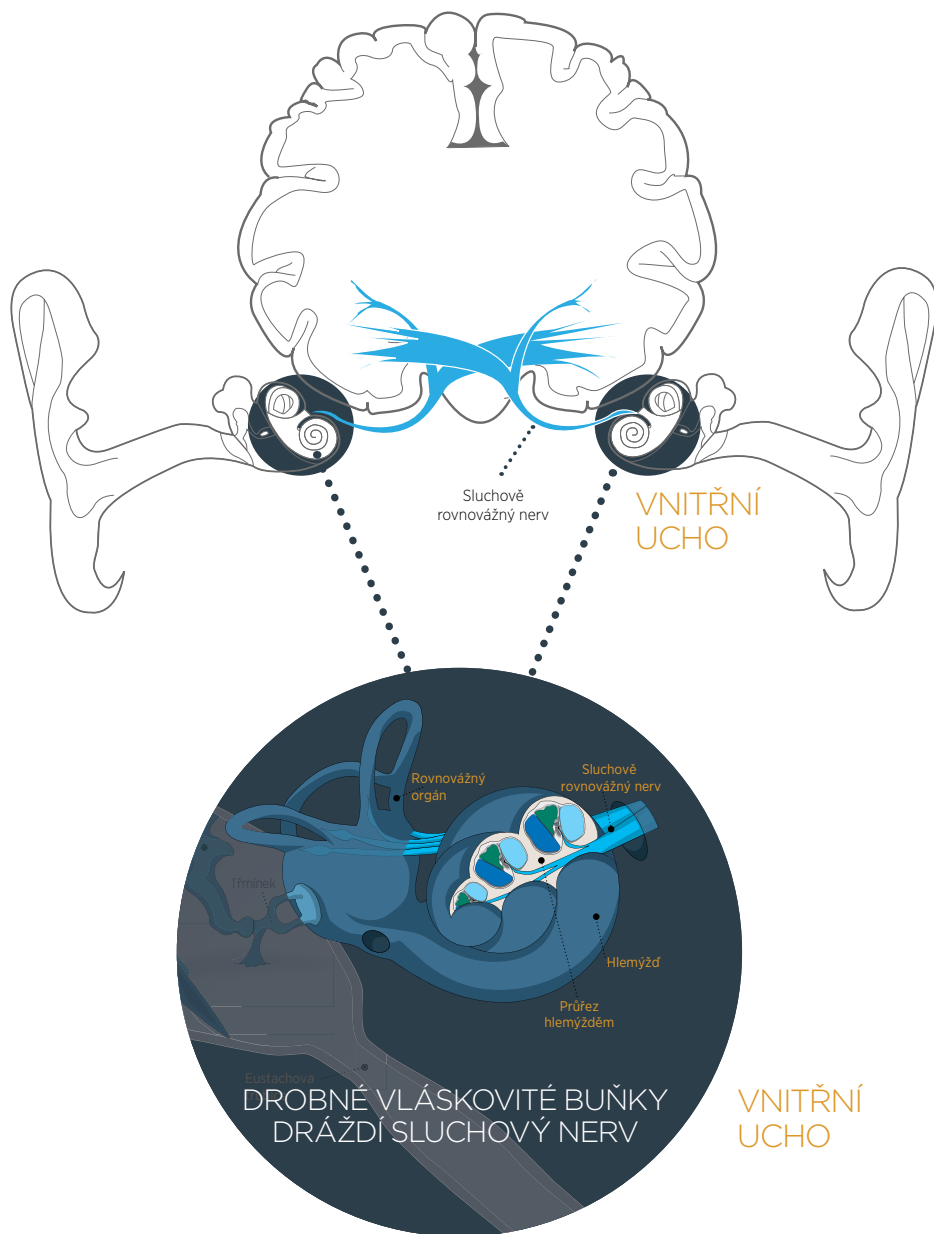
Většina zemí se snaží hluk a dobu, po kterou mu musíme být vystaveni, nějakým způsobem regulovat.

Hodnota 85 dB vychází z intenzity hluku a doby, po kterou jste mu vystaveni. Čím vyšší je intenzita hluku, tím kratší dobu můžete v takovém prostředí pracovat.

A návštěva hlučného koncertu, jehož hladina hluku přesahuje úroveň 110 dB, ta Vám může způsobit poruchu sluchu – byť tu strávíte jen pár minut.



IMPULSY, KTERÉ PUTUJÍ Z UCHA DO MOZKU



JAK **HLUK** NIČÍ NÁŠ SLUCH

Ucho je složitý orgán a hlasité zvuky mohou poničit jeho choulostivé části.

Ve vnitřním uchu se nachází smyslové buňky, které převádí zvuk na nervové impulsy. To jsou impulsy, kterým mozek rozumí.

Pokud je zvuk na smyslové buňky příliš hlasitý, mohou být poškozeny – nebo rovnou zničeny. Problém je, že smyslové buňky se nemohou hojit nebo jinak regenerovat. Takže pokud se poškodí, je pravděpodobné, že se u Vás objeví trvalá ztráta sluchu.

JAK ZTRÁTĚ SLUCHU **PŘEDCHÁZET**

Nejlepší, co můžete pro svůj sluch udělat, je, že se budete vyhýbat nadměrnému hluku. Máme pro Vás několik tipů,



TIP Č. 2:

Poslouchejte svoje uši. Pokud je Vám hlasitý zvuk nepříjemný nebo je dokonce přímo bolestivý, uši se Vám pravděpodobně snaží říct, že tento zvuk pro ně může být škodlivý.



TIP Č. 4:

Chraňte svůj sluch ve velmi hlučném prostředí. Špunty do uší se můžou hodit vždycky. Jsou diskrétní a levné, ale při ochraně sluchu představují nedocenitelného pomocníka.

TIP Č. 1:

Přemýšlejte o potenciálních zdrojích hluku ve Vašem okolí, snažte se jim vyhýbat a přesunout se do prostředí, které je pro Váš sluch bezpečnější.



TIP Č. 3:

Budte mimořádně opatrní v případech, kdy je schopnost ucha uvědomit si, že posloucháte zvuk se škodlivou úrovní hlasitosti, oslabena. Například když pijete alkohol.



KDYŽ SE SLUCH SKUTEČNĚ POŠKODÍ

Náš sluch je smyslem, který je naprosto nezbytný pro komunikaci a naši sociální pohodu.

Jakmile začne Váš sluch slábnout, okamžitě zakročte. Jen tak můžete vše napravit a předejít dalšímu poškození. Zdravý sluch znamená lepší kvalitu života.

Některé příznaky problémů se sluchem mohou být odstraněny pomocí léků nebo chirurgického zákroku, ale nejlepším řešením ztráty sluchu způsobené hlukem jsou sluchadla. Ztráta sluchu je velmi individuální, ale naštěstí existuje celá řada nejrůznějších modelů sluchadel.



Myslíte si, že máte ztrátu sluchu?

Může si vyzkoušet náš rychlý a snadno dostupný online test sluchu, který lze vyplnit i z pohodlí domova:

[ONLINE TEST SLUCHU](#)

Najděte nejbližšího sluchadlového specialistu:

[VÝDEJNÍ MÍSTA](#)

WIDEX[®]

Ve Widexu víme, že je ztráta sluchu složitá. Každý případ je individuální a každé řešení unikátní. Proto neustále hledáme nejpřirozenější řešení přesně na míru uživateli, aby vyhovělo právě jeho individuálním sluchovým potřebám.