



Ko v ušesih nenehno zvoni

Tinitus Po podatkih zveze gluhih in naglušnih ga zaznavajo pri 15 odstotkih populacije – Odstotek med glasbeniki je še višji

Vsako zadnjo sredo v aprilu – in to je danes – obeležujemo mednarodni dan ozaveščanja o hrupu. Prav poseben hrup, ki je le v ušesih obolenih, pa je tinitus. To je zdravstveno stanje, pri katerem oseba zaznava zvok ali zvonjenje, brenčanje, žvižganje v ušesih ali glavi brez prisotnosti zunanjega vira zvoka.

BETI BURGER

Tinitus se pogosteje pojavi zvečer, ko se zunanji zvoki in naše interakcije umirijo, tudi ko smo utrujeni, pojasnjuje profesorica Saba Battelino, vodja audiološke in otokirurške dejavnosti na otorinolaringološki kliniki UKC Ljubljana.

»Večja kot je tišina, bolj intenziven je zvok tinitusa,« ob tem dodaja Metoda Dodič Fikfak, predstojnica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa UKC Ljubljana. Pojasnjuje, da živimo v času, v katerem ni običajna kultura vzgoje v tišini in ta ni pomembna vrednota. Ni dovolj velikega ozaveščanja o tem, kaj lahko povzroči glasno poslušanje glasbe ali hrupno delovno okolje. »Že zelo zgodaj v osnovni šoli bi morali začeti poučevati o težavah, največkrat ireverzibilnih, ki jih lahko povzroči hrup in glasna glasba. Z ozaveščanjem zamuja mo petdeset let in že danes lahko govorimo o epidemiji naglušnih ljudi,« pravi zdravnica Metoda Dodič Fikfak.

Na mednarodni dan skrbi za sluh, ki je 3. marca, je saksofonist Boštjan Simon ustanovil zavod Tinitus za preprečevanje poškodb sluha. Preden začnejo konkretno ukrepati, bi se radi, kot so pojasnili za *Delo*, ustrezno izobrazili, se posvetovali s strokovnjaki in pridobili finančna sredstva ter ugotovili, kje lahko s sodelovanjem s podobnimi organizacijami dosežejo sinergije. »Organizacija Drogart, na primer, že deli čepke za ušesa po nočnih klubih, mi si bomo pa prizadevali, da postane dostopnost njega ušesa s preglasnim zvokom. Kolikor sem imela sama možnost spremljati glasbenike, je bil praktično vsak naglušen, vsaj pri določenih tonih. To se seveda razlikuje med violinisti in trobentači, ker so frekvence, za katere je sluh prizadet, različne. Mislim, da nisem srečala glasbenika, ki bi imel povsem normalen avdiogram, kar pomeni, da sama (glasna) glasba in

- Tinitus: strokovno poimenovanje za šumenje, piskanje, ropotanje in druge zvoke v ušesih.
- Pogosteje ga zaznavajo osebe z zaznavno okvaro polžka ali sluha.
- Tako na naglušnost kot na tinitus vpliva tudi dedna obremenitev.

zaščite odgovornost vsakega organizatorja prireditev z ojačano glasbo,« pravi jo.

»Nisem še srečala glasbenika z normalnim avdiogramom«

In če po podatkih Zveze gluhih in naglušnih Slovenije pri nas tinitus zaznavajo v 15 odstotkih populacije, je ta odstotek med glasbeniki še višji, pojasnjujejo na zavodu Tinitus. »Večja pojavnost tinitusa pri osebah, ki so izpostavljene glasni glasbi, je posledica okvar notra-

Že zelo zgodaj v osnovni šoli bi morali začeti poučevati o težavah, največkrat ireverzibilnih, ki jih lahko povzroči hrup in glasna glasba.

METODA DODIČ FIKFAK

njega ušesa s preglasnim zvokom. Kolikor sem imela sama možnost spremljati glasbenike, je bil praktično vsak naglušen, vsaj pri določenih tonih. To se seveda razlikuje med violinisti in trobentači, ker so frekvence, za katere je sluh prizadet, različne. Mislim, da nisem srečala glasbenika, ki bi imel povsem normalen avdiogram, kar pomeni, da sama (glasna) glasba in

izpostavljenost zahtevata določeni davek. Dvomim, da glasbeniki, ko se začnejo ukvarjati z glasbo, razmišljajo o intenziteti zvoka in o tem, da morda čez nekaj let lahko postanejo naglušni. Vem za dva glasbenika, ki jima je tinitus oziroma naglušnost bistveno spremenila življenje in se z glasbo ne moreta več ukvarjati,« pojasnjuje Metoda Dodič Fikfak.

Težavo vidi, poleg prenizke stopnje ozaveščanja, tudi v tem, da je sodobna glasba – če jo primerjamo s klasično – po intenziteti in zaporedju tonov manj logična. Slušni aparat v srednjem ušesu je zmeden, ko posluša sodobno glasbo, ker ni pripravljen na naden fortissimo (zelo glasno, op. a.), medtem ko je pri klasični glasbi tako, da ti zaporedje tonov napove naslednji fortissimo in aparat se vsaj deloma na to pripravi, pravi sogovornica.

Verjetno nas je večina že kdaj, po kakšnem glasnejšem koncertu, še dva ali tri dni v ušesih slišala zvonjenje, piskanje ali kateri drugi neprijeten zvok. Po navadi gre za akutni problem. Kadar pa zvonjenje, piskanje, brenčanje ne poneha, pa govorimo o zdravstvenem stanju – tinitusu. Kot opozarjajo z zavoda, »lahko že en večer nepremišljenega početja prinese nepovratne, trajne posledice, kar bi moralo alarm prižgati tako pri obiskovalcih koncertov in klubov kot pri uporabnikih slušalk«. Kot dodaja Metoda Dodič Fikfak, je lahko začasno tinitus neke vrste napovednik za naglušnost, če se obremenitev slušnega aparata nadaljuje.

»Do zaznave tinitusa lahko pride ob normalnem sluhu, brez kakršnih koli bolezenskih sprememb v slušni poti. Pogosteje ga zaznavajo osebe z zaznavno okvaro polžka oziroma sluha. Več kot osemurno izpostavljanje hrupu nad 85 decibel (merjeno z A filtrom) in izpostavljenost pokom nad 95 dB lahko povzroči kronično ali akutno akustično poškodbo ušesa, s pojavom tinitusa ob

sočasni izgubi sluha ali pa le pojav tinitusa,« pojasnjuje Saba Battelino. »Osebe, ki že imajo okvaro sluha, so bistveno bolj občutljive na škodljivi vpliv hrupa in pokov.«

Osebe, ki že imajo okvaro sluha, so bistveno bolj občutljive na škodljivi vpliv hrupa in pokov.

SABA BATELINO

Tinitus je lahko torej le en od simptomov naglušnosti, lahko pa se pojavi samostojno. »Pravzaprav je lahko veliko bolj moteč od same

izgube sluha. Na to se ponavadi dolgo navajamo, saj redko nastane naenkrat, večina primerov je kroničnih, povezanih z industrijo ali glasbo, nastaja počasi in na način, da se tega komaj zavedamo. Zato posameznika, ki počasi postaja naglušen, to niti ne moti tako močno. Številni naglušni nočejo nositi aparata, s tinitusom pa je drugače, saj je lahko prisoten ves čas in bistveno poslabša kakovost življenja,« pojasnjuje Metoda Dodič Fikfak.

Kako si pomagati

Kot dodaja Battelino, je vsaka stvar, pojav, ki človeku jemlje energijo, pozornost, delovno uspešnost itd., moteča. S težavami, kakršen je tinitus, ki se v zdravstvu ne obravnava kot bolezen, se mora posameznik spoprijeti sam: »Ob-

staja nekaj načinov, kako izmeriti tinitus in oceniti, kako ta vpliva na vsakodnevno življenje posameznika, ki ga zazna. Največji manko pri obravnavi teh oseb vidim v tem, da prebirajo nepreverjene informacije na spletu o tem, kako se ne da pomagati. Ni res, saj lahko največ naredijo sami. Ne pomagajo čudežni pripomočki in posegi, masaže, zdravila v obliki substanc itd. Pomaga le zrelo sprejemanje težave in kognitivna vedenjska terapija ter slušna rehabilitacija, če je pojav tinitusa povezan z izgubo sluha. Nekaterim osebam pomaga terapija z glasbo in zvokom.«

Mejna vrednost

Poleg omenjenih glasbenikov so velikemu hrupu na delovnem mestu izpostavljeni delavci v raz-

ličnih industrijah. Na deloviščih, kjer je presežena raven akustične obremenitve nad 85 dB ob uporabi A filtra, je treba delavcu zagotoviti protihrupno zaščito, delavec pa jo je dolžan uporabljati med delom. V to skupino spadajo zaposleni v pridelavi in proizvodnji lesa, tekstilni industriji, kovinsko-predelovalni industriji, letališki delavci, minergiji, vojaki itd., pojasnjuje Saba Battelino. Kot dodaja Metoda Dodič Fikfak, ta meja 85 dB velja za večino ljudi, ne pa nujno za vse. Meja se tudi spreminja, pred več leti je bila denimo postavljena pri 90 dB. »Problem pa se pojavi, če si dlje časa, več ur izpostavljen 105 dB, ko je dovoljen čas izpostavljenosti le tri minute, takrat gre krivulja verjetnosti za naglušnost oziroma okvaro sluha strmo navzgor,« pravi Metoda Dodič Fikfak.

Tako na naglušnost kot na tinitus vpliva tudi dedna obremenitev, negativno lahko vplivajo tudi nekatera zdravila. Ne le delovno okolje, lahko so hrupne tudi naše prostoračne aktivnosti. Zavedati bi se morali, tako Dodič Fikfak, da je lahko užitek poslušati glasbo, ki ni nujno tako zelo glasna. »Vemo pa tudi, da hrup ne povzroča le okvare sluha, morali bi začeti govoriti tudi o ekstraavralnih učinkih, ki jih hrup povzroča tudi drugim organskim sistemom.«

In kako pomembna je pri vsem tem tišina?

»Če smo bili dopoldne dve uri izpostavljeni hrupu pri okoli 105 dB, nam tišina popoldne ne bo veliko koristila, ker so nekatere čutilnice že tako poškodovane, da se ne bodo regenerirale. Tišina pomaga takrat, ko se čutilnice še lahko regenerirajo in se sluh lahko obnovi. Niso pa pomembni le decibeli oziroma intenziteta zvoka, pri verifikaciji poklicnih boleznih računamo tudi čas trajanja izpostavljenosti nekemu hrupu: koliko let, koliko dni, ur in kako intenziven je bil hrup,« pravi zdravnica Metoda Dodič Fikfak.

vikend

V petek v Delu ne spreglejte:

- **Pogovor:**
Morana Zibar, kviz Zasledovanje
- **Glasba:**
Igralci MGL na drugačnem odru
- **Film:**
Trije mušketiriji: D'Artagnan

Delo d.o.o., Likoarjeva ulica 1, SI 1000 Ljubljana, 1043684

DELO glasbeno **NOVICE**

Podlistek

Saša Pavček

Živi ogenj gledališča

4. DEL

Vznemirjena in radovedna sem bila, kakšni bodo otroci, kaj se bomo igrali. Vesela sem bila tudi novih žabic, počutila sem se čisto, lepo, slavnostno. In potem je sledilo razočaranje. Vse se je razblinilo, bele žabe so postale nagravno flegaste, moja koža opečena. Okregali so me, potem pa sem mokra in premažena čakala na prihod staršev v temnem, mrzlem kotu, ki je bil namenjen kaznovanju neposlušnih, nepazljivih in porednih otrok. V strahu pred starši so me malo pred njihovim prihodom na hitro preoblekli v stare, rjavkaste žabe brez elastike. Lezle so mi dol in me vse raskave pikale po nogah. Morda sem zaradi tega neprijetnega spomina, ki spominja na ti-soče podobnih, ki so se v vsakem od nas zasidrali v otroštvu, začela

premišljevali: ali je bila toga ureditev v šolskem sistemu res tako zelo nujna? Je razsek časa na natančne enote, ki si linearno sledijo, edino možno pravilo? Najbrž res ne gre drugače, saj daje kaotičnemu odtekanju človeškega minevanja vsaj začasen občutek nadzora lastnega življenja. In v tem obvladovanju je tudi občutek varnosti.

Gotovo je razporeditev časa nujna za storilnost in doseganje ciljev, tako se rodi veliko zadovoljstva ob doseženem. Razporejanje časa daje ljudem občutek urejenosti in skladja, lažje najdejo pot do uredničitve svojih želja in vizij, s tem pa ujamejo tudi smisel svojega bivanja; veseli so, ko vidijo rezultate svojega dela. To nesporno drži. Pedagogu pa daje razporejanje časa občutek moči in urejenosti,

vsaj tako sem to – zame muko – čutila ob svojem šolanju. Pedagog se počuti močnega, saj je glavni kontrolor in prometnik, policaj in sodnik obnem, a kaj, ko na malo drugačno naravo otroka to lahko deluje preveč nasilno in ga lahko postavi v vlogo nemočne žrtve, ker so mu na silo pristigli peruti, zavrgli njegovo lastno voljo, ga oropali želja in s tem ranili njegovo dostojanstvo. Težavo vidim v tem, da umanjka občutek, da otrok sam in po svojih močeh sodeluje z učiteljem in učenci, da je živ, ves v stiku s seboj, s svojim telesom in ustvarjalnimi iskrami, proaktiven, ne zgolj ubogljivi izvrševalec nalog.

Urniki v vrtcu sem opisala zgolj zato, da bi lažje razložila svoje občutke z branjem, odporom do linearnega reda, natančnega izpolnjevanja ukazov in s tem obrazložila lastno muko z na silo presekanim časom, ki so mi ga odmerjale vzgojiteljice in ki se ni skladal z mojo precej bolj razpršeno in domišljij-sko naravnano naravo.

Zdelo se mi je, da nas silijo v neorgansko urejenost, ki se mi še danes nekako upira. Čistost in skladnost, ki izvirata iz notranjosti

ustvarjalca in njegove stvaritve, pa nasprotno izjemno cenim. Vzbuja mi občutke lepote in izvirnosti. Mislim pa, da do te skladnosti vodijo različne poti. Najti je treba svojo. Iskanje vodi po hribih in dolinah, zaraščenih poteh in včasih brez najmanjše svetlobe, da človek velikokrat pade, se izgubi. Tudi bližnje, ker so mu na silo pristigli peruti, zavrgli njegovo lastno voljo, ga oropali želja in s tem ranili njegovo dostojanstvo. Težavo vidim v tem, da umanjka občutek, da otrok sam in po svojih močeh sodeluje z učiteljem in učenci, da je živ, ves v stiku s seboj, s svojim telesom in ustvarjalnimi iskrami, proaktiven, ne zgolj ubogljivi izvrševalec nalog.

Toda kakšno pot bo ubrala intucija otroka, zlasti dislektika? Kako se bo odzval njegov notranji klic, ki je skregan s prevladujočim linearnim in analitičnim pristopom? Skregan s pridno poslušnostjo. Se bo ustvarjalnost otroka izgubila ali kljub temu razcvetela?

V osnovni šoli se stanje moje tesnobe, ki sem jo doživljala v vrtcu, ni nič izboljšalo. Nekako sem lezla vase in z muko izvrševala napotke. Staršem so predlagali, naj ponavljam četrtri razred, nadalje, naj grem po osnovni šoli, če jo bom sploh naredila, na kakšno lažjo

poklicno šolo. Popadel me je obup, nato sveta jeza in za tem še trma! Zadal sem si cilj priti na gimnazijo. Morala sem biti odlična vsaj v zadnjih dveh letih osnovne šole in sem bila. Olajšanja pa ni bilo od nikoder. V gimnaziji se je tesnoba pri predmetih kot sta kemija in fizika stopnjevala do nepopisnega strahu, ki sem ga še nedavno doživljala v morastih sanjah. Tudi učiteljico prvega razreda osnovne šole sem pogosto sanjala, kako me muči s peresnikom, kako moje zvezke cefra in vpije name.

O, pa ni vse tako mračno! Poleg mor sem kdaj pa kdaj sanjala tudi o soščolcu, ova sva bila prva črva. Vesel spomin me veže nanj, droben fantek mi je bil zelo blizu ljub. Prepričana sem, da bi se branja naučila lažje, če bi sedela poleg njega. Ljubezen je bila in je najboljša motivacija, pa četudi jo samo sanjamo!

Knjiga Saše Pavček *Živi ogenj gledališča* (Mladinska knjiga, 2022) je na voljo v knjigarnah Mladinske knjige, v spletni trgovini www.emka.si ali na brezplačni telefonski številki 080 12 05. V podlistku bomo objavili samo prvi del knjige.