

Hörsel + hälsa hör intimt ihop



Alltmer forskning visar på sambandet mellan en god hälsa och att höra bra och att sambandet fungerar åt båda håll. En dålig hörsel leder till en sämre hälsa, samtidigt som en dålig hälsa leder till sämre hörsel. Vad du kan göra är att bryta den spiralen om den är nedåtgående, och vända den uppåt.

Skydda dig från onödigt buller

Det viktigaste du kan göra är att skydda dig från alltför starka ljud. Börja med att sänka volymen på tv:n, radion, stereon och MP3-spelaren när du är hemma. Minska antalet bullriga apparater som är igång samtidigt.

Använd gärna hörlurar när du lyssnar på musik, gärna brusreducerande hörlurar, eller använd gammaldags äldre muff-hörlurar. De blockerar bakgrundsljud och gör att du kan ha lägre volym, men ändå höra bra. Ju högre buller och ju längre du är utsatt för det, desto större risk att skada din hörsel. Skydda dina öron med hörselskydd – öronproppar eller hörselkåpor – och försök komma bort från hörselskadligt buller så snabbt eller så ofta du kan. Om du inte kan lämna platsen, ta regelbundna pauser. En 10-minuters rast ger dina öron lite tid att återhämta sig.

När du lyssnar på ditt favoritband som spelar live på scenen, använd öronproppar. De kan minska de genomsnittliga ljudnivåerna från mellan 15 och 35 dB, men de förstör inte ljudupplevelsen. Använd alltid hörselskydd när du utsätts för höga ljudnivåer, om det är möjligt. Har du inget till hands, kupa händerna över öronen eller sätt fingrarna i öronen när du hör plötsliga höga ljud (t.ex. en tryckluftsborr) eller ett tåg som dundrar förbi pendeltågsperrongen. Acceptera inte oväsen på jobbet, det finns mycket att göra för att förbättra arbetsmiljön ljudmässigt. Om du kan, försök att vara så långt ifrån irriterande ljudkällor som möjligt.

Rökning är inte bra för hörseln

Men det är inte bara buller som kan försämra din hörsel.



En färsk undersökning visar att rökare löper högre risk att få hörselnedsättning. Även passiv exponer-

ing för tobaksrök är dåligt för dina öron. De som utsattes för tobaksrök i mer än 10 timmar per vecka befanns också ha en 40% högre risk för hörselskador än folk som inte utsattes för tobaksrök. Rökning kan orsaka hjärt-kärlsjukdomar, som i sin tur innebär att blodtillförseln till öronen reduceras. Sinnescellerna i örat börjar då att dö på grund av den minskade blodförsörjningen. Det kan också finnas giftiga ämnen i tobaksröken som påverkar örat. Att sluta röka är sannolikt fördelaktigt för att skydda mot hörselskador.

Sov gott, stressa mindre och ät bra

Snarkning orsakad av sömnapné, där man slutar andas under perioder under sömnen, har nyligen visat sig vara ännu en orsak till hörselskador, liksom strålbehandling och alltför stor användning av receptfria smärtstillande läkemedel. Inte oväntat är ålder en orsak till sämre hörsel, vilket inte är så mycket att göra åt. Högre ålder är något livet bjuder på.

Äldre personer med hörselnedsättning löper 24 procent större risk att få försämrade kognitiva förmågor, än äldre som hör bra. De får det jobbigare att lära sig saker, att bearbeta information och att tänka. Det finns också ett väldokumenterat samband mellan hörselnedsättning och utveckling av demenssjukdomar. Att på ett tidigt stadium se till att man hör bra, till exempel genom att skaffa hörapparater, kan effektivt förebygga många hälsoproblem. En ny isländsk undersökning har visat att äldre hörselskadade män lever längre om de använder hörapparat, än om de inte gör det. Fungerande kommunikation kan verkligen vara en fråga om liv och död. Bland kvinnor med hörselnedsättning fanns inga större skillnader i dödlighet.

Däremot är kvinnor känsligare än män för stress. Kvinnor som har problem med stressrelaterad utmattning kan drabbas av ljudöverkänslighet om de utsätts för ytterligare stressmoment. I vissa fall kan ljudnivåer som motsvarar normal samtalston upplevas som obehagligt starka. Det visar

en studie från Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, där forskarna testade ljudkänsligheten direkt efter några minuters experimentellt orsakad stress. Nästa steg i forskningen kring hälsa och hörsel är att undersöka hur motion och prenatal exponering kan göra människor mer eller mindre känsliga för hörselnedsättning, och att gå djupare in på kostens betydelse.

Forskarna har börjat intressera sig mer för diet och hörsel. Skräpmat försämrar till exempel hörseln, medan mycket fisk är gynnsamt för hörseln, visar en ny svensk studie. En annan studie på råttor visar att när de matades med ett ämne som finns i vin, resveratrol, var de mindre benägna att drabbas av bullerskador efter att ha utsatts för höga ljud under en längre tid. Man vet också att vissa vitaminer och antioxidanter gör att hörseln bevaras bättre.



D-vitamin är ansvarigt för upptaget av kalcium, vilket krävs för att vi ska ha starka ben. Brist på detta vitamin orsakar osteopeni hos vuxna, där benmassan i öronen hårdnar och blir porös. Vitamin D finns i fiskleverolja, fiskolja, lax, makrill, tonfisk, lever och äggula.

Vitamin A förhindrar i kombination med vitamin C, E och magnesium bildningen av fria radikaler (högreaktiva ämnen) under bullerexponering, vilket är bra.

Vitamin A finns i broccoli, squash, spenat, kålrotsblast, morötter, cantaloupemelon, sötpotatis, pumpa, aprikoser, lever, mjölk, smör, ost, och hela ägg.

Vitamin C finns i broccoli, grön och röd paprika, blomkål, vitkål, grönkål, brysselkål, citron, ananas, jordgubbar och citrusfrukter.

Vitamin E finns i vetegroddar, gröna bladgrönsaker, margarin och vegetabilisk olja.

Magnesium finns i mejeriprodukter, kött, fisk, fågel, grönsaker och baljväxter. Vitamin B12 bidrar till att förbättra hörseln, bl a genom att reglera bildandet av röda blodkroppar och förhindra tinnitus. Vitamin B12 finns i mejeriprodukter, ägg, magert nötkött och skaldjur.

Folsyra sänker produktionen av homocystein, som tros vara orsaken till vissa typer av hörselnedsättning, och ökar cirkulationen av blod till de inre strukturerna i örat. Folsyra finns i nötlever, spenat, sparris, gröna ärtor, broccoli, avokado, sallad, jordnötter, tomatjuice, hela ägg, jordgubbar, papaya, banan, och cantaloupemelon. Mangan förbättrar hörseln eftersom det stöder bildandet av bindväv och ben. Mangan är också nödvändigt för kopplingen mellan hjärnan och nerverna. Om du har låga nivåer av mangan, kommer du troligen få tinnitus. Mangan finns i äpplen, aprikoser, avokado, bönor, ananas, bär, russin, selleri, äggula, baljväxter och pinjenötter. Äter du broccoli, ägg och fisk och dricker ett glas mjölk till det, så är det en hälsobringande förebyggande middag för din hörsel. Skippa sen cigarett, sätt in öronproppar och ta en stressfri promenad ner till livekonserten i parken, så har du kommit en bra bit på väg.

Börja med hörapparat i tid

Att förebygga hörselskador är gott och väl, men när du väl hör dåligt är det viktigt att på ett tidigt stadium acceptera dina problem, och inte väja för att skaffa hjälp av till exempel hörapparater. En god hörsel hjälper dig till en bättre livskvalitet och att undvika många hälsoproblem som annars kan uppstå och förvärras över tid. Har du väntat för länge med att prova hörapparater, kan vardagsljuden kännas alltför överväldigande. Hörapparater är effektiva, men inte en lätt fix mot hörselnedsättning. Du översvämmas med ljud som inte hörts på månader eller år. Forskning

har tidigare visat att inte alla nya ljud är välkomna. Bakgrundsljud som luftkonditionering, vind och samtalssorl kan vara smärtsamt, irriterande och svårt att ignorera. Då är det viktigt att inte ge upp, utan vara uthållig. Alternativet, att inte höra ordentligt, avskärmar oss från vardagen, och det blir svårare att fungera socialt. Många tycker då att det är enklare att dra sig undan, och i förlängningen leder det inte sällan till depression och t o m demens.

Forskare vid Linköpings universitet har funnit att människor med nedsatt hörsel också riskerar att få försämrat långtidsminne. När du inte kan höra ordentligt lagrar du inte information i långtidsminnet. Du plockar inte heller fram information lika ofta från långtidsminnet, vilket betyder att du "gymnastiserar" långtidsminnet mindre. Och vi vet att funktioner som inte används förfaller. Internationell forskning har tidigare visat att det finns ett starkt samband mellan försämrat långtidsminne och utveckling av demens och Alzheimers sjukdom.

Hjärnkapaciteten är ett annat område som påverkas av dålig hörsel

Ju stökigare en ljudmiljö är, desto mer hjärnkapacitet krävs för att höra någon säga något – och desto mindre finns kvar för att förstå, tolka och planera ett svar. Trötthet är ett stort problem hos många personer med hörselskada. Ju mer mental kapacitet som går åt för att höra vad som sägs – desto mindre kognitiv reservkapacitet finns kvar för att förstå och tolka innehållet. För personer med en hörselskada är det ansträngande att följa med i ett samtal även om de använder hörapparat. Det gör att många drar sig undan, både i arbetslivet och i sociala situationer. I kombination med en modern hörapparat, som erbjuder många möjligheter att anpassa ljudsignalen, trötthet inte hjärnan lika fort. Balansen blir också bättre med en bättre hörsel, vilket i sin tur bidrar till att minska risken för fallolyckor. Förbättringen av balansen beror inte enbart av att en bättre hörsel gör oss mer alerta. Vi använder också ljudinformationen som hörselreferen-

spunkter eller landmärken för att upprätthålla balansen, ungefär på samma sätt som vi använder vår syn för att orientera oss i ett rum. Om vi släcker belysningen, tenderar vi att svaja lite – mer än vi gör när vi kan se. Vår hörsel ger oss också information om balans. Det är ljudet i sig som hjälper oss att upprätthålla stabilitet.

Sambandet mellan hörsel och hälsa har blivit ett allt mer spännande forskningsområde och en ökande insikt om hur områdena påverkar varandra och nya upptäckter lockar allt fler forskare. Men har till exempel funnit en biologisk dygnsklocka i örats hörselsäck. Denna dygnsklocka styr hur hörselskador kan läka ut och öppnar för ett nytt sätt att behandla hörselskador. Denna forskning öppnar för läkemedel mot hörselskador, där man kan få hörselnervceller att återhämta sig.

Forskare har också upptäckt nya smärtsensorer i innerörat som varnar för farligt högt ljud. Upptäckten kan förklara orsaken till både tinnitus och hyperakusi, en överkänslighet mot vardagsljud, och kanske visa hur man kan behandla dessa tillstånd. Stamceller är ett annat intressant forskningsområde, även för hörselforskare. Nyligen startade en studie där man ska använda ett barns navelsträngsblod för att regenerera celler i innerörat och återställa hörseln.

Med en befolkning som lever allt längre, är det viktigt att vi kan säkerställa en bra livskvalitet på äldre dagar. Att behålla en så god hörsel som möjligt är en mycket viktig del för att hälsan ska vara bra.

Så äter du din broccoli, och forskarna gör sitt, så kan vi se med tillförsikt på framtiden.

Text: Anders Arhamma

