

# Mp3-spelaren – en hörseltjuv?

*Larmrapporterna om att mp3-spelare skadar hörseln hos unga har duggat tätt det senaste året. Statistiken visar en viss ökning av hörselskador hos den yngre generationen, men hur stor del av den som beror på musiklyssnande är svårt att säga.*

TEXT: TOVE LILIEQUIST ILLUSTRATION: SARA STRIBE PAVELL

## "MP3-SPELARE FÖRSTÖR hörseln!"

Känns rubriken igen? Larmen om faran med att unga lyssnar på för hög musik kommer med jämna mellanrum och de saknar inte helt stöd i statistiken, i alla fall vad gäller unga män. Forskare på Karolinska institutet som studerat mönstrande 18-åringar har konstaterat att andelen lätt hörselskadade fördubblades mellan 80- och 90-talet, långt innan mp3-spelarna var påtänkta.

## Kan bero på buller

1995 hade 14,3 procent av de unga män som mönstrade en lätt hörselskada i diskanthörselområdet. 1981 var motsvarande siffra bara 7,7 procent. En viktig orsak till denna typ av hörselnedsättningar är att man utsätter sig för mycket buller.

– Den här typen av skada är lite lömsk eftersom den är så lindrig att den nästan inte märks. Men det kan vara början till en svårare hörselnedsättning, säger Ulf Rosenhall, professor på Karolinska institutet. Han vill inte spekulera för mycket i orsakerna till ökningen, men misstänker att den till stor del kan bero på ökat fritidsbuller från exempelvis freestyle-användning.

## Fortsatt ökning

Andelen hörselskador som konstateras vid mönstring har fortsatt att öka sedan dess och det har inneburit att försvaret varit tvungna att tulla på sina hörselkrav för att få ihop tillräckligt många värnpliktiga.

Per-Anders Hellström, som forskar om buller på Forsvarsmakten, beräknar att cirka 25-30 procent av de 18-åringar som mönstrar i dag har en lätt hörselnedsättning. Även HRFS årsrapport visar en svag ökning av andelen personer i åldersgruppen 16-24 år som upplever att de har problem med hörseln. Per-Anders Hellström påpekar dock att han inte har

tillgång till några exakta siffror och att inga mer omfattande undersökningar av orsakerna till ökningen har gjorts. För det krävs stora grupper av bägge könen som studeras under lång tid och ändå kan



det vara svårt att beräkna hur stor skada musiklyssnandet ställer till med.

– Det går inte att helt säkert särskilja skador från musik från andra bullerskador, förklarar Per-Anders Hellström.

## För täta lurar

Flera internationella undersökningar pekar på mp3-spelarnas allt bättre prestanda som en orsak till hörselskador. I USA har Apple, som tillverkar mp3-spelare av

det populära märket Ipod, blivit stämda på grund av att deras musikspelare kan komma upp i så pass höga ljudnivåer som 115 decibel.

Men Per-Anders Hellström menar att det främst är de tättsittande lurarna som kan skapa problem.

Redan på freestylens tid kunde han och andra forskare konstatera att hörlurar som sitter i hörselgången ger bättre diskantåtergivning och därför kan skapa större temporär hörselnedsättning. Sådana hörlurar följer med de flesta av dagens mp3-spelare.

Hur det påverkar hörseln i det långa loppet är däremot inte utrett och kan variera från person till person.

– Det finns stora individuella skillnader vad gäller känslighet för buller, säger Per-Anders Hellström.

## Högst inte bäst

Både han och Ulf Rosenhall är dock överens om att man bör tänka över sina lyssningsvanor, oavsett om det är i lurar eller från större högtalare hemma eller på konserter.

De företag som tillverkar bärbara musikspelare har ända sedan freestylens tid experimenterat med olika funktioner som gör att lyssnaren kan sätta en övre gräns för volymen.

Det senaste exemplet är Apple som kommit med en ny mjukvara som sätter stopp vid 85 decibel.

Per-Anders Hellström tror inte att sådana begränsningar fungerar så länge attityden till lyssnandet inte förändras. Högsta volymen är inte alltid bäst. Det viktigaste är att man lär känna sin egen gräns och sänker volymen därefter:

– Det gäller att lära folk att lyssna till sina egna öron.●