

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Słuch muzyczny pod ochroną



**Rozdrażnienie, kłopoty z koncentracją i pamięcią, wyczerpanie fizyczne i psychiczne, problemy neurologiczne, niedosłuchy - to tylko niektóre konsekwencje długoletniej ekspozycji na hałas. Na dawki decybeli wielokrotnie przekraczające normę, a nawet próg bólu, narażeni są m.in. zawodowi muzycy.**

Co może przynieść ulgę słuchowi, który wraz z głosem jest narzędziem pracy? Na pytania odpowiedział ekspert Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu Maciej Ludwikowski podczas XII Festiwalu Nauki w Jabłonce.

Jak obserwuje Maciej Ludwikowski, pojęcie „dobry słuch” często mylone jest z określeniem „słuch muzyczny”, tzw. absolutny. Osoby z absolutnym słuchem muzycznym mają doskonałą rozdzielczość częstotliwościową dźwięku. Potrafią odróżnić ton o częstotliwościach 1000 Hz i 950 Hz. To tzw. księgowi wśród muzyków, którzy są w stanie wyłowić z utworu każdą niezagrądaną nutę. A jednocześnie mogą oni mieć obniżony próg słyszenia, bo jedno z drugim się nie wyklucza. Często muzycy cierpią z powodu niedosłuchu, szczególnie po wieloletnim koncertowaniu, narażeniu na hałas jednostronny. Według eksperta można się przed tym bronić.

Jak pielęgnować słuch pomiędzy regularnym koncertowaniem a tworzeniem utworów? Odsłuch wykonany „na miarę”, ekrany sceniczne, unikanie słuchawek wewnątrzkanałowych, a przede wszystkim znalezienie chwili na odpoczynek od hałasu - to podstawowe zasady higieny słuchu dla muzyków.

„Wykonując zawodowo muzykę trzeba pamiętać o obcowaniu z przyrodą. Tak wspaniały park, jak ten wokół nas, w Jabłonce, sprzyja wyciszeniu i dobremu natlenieniu organizmu. Komórki słuchowe, jak wszystkie komórki, potrzebują tlenu. To również niezbędne dla psychiki człowieka, który regularnie narażony jest na hałas” - uważa Ludwikowski.

Wolny czas muzycy często wypełniają sobie muzyką. Podobnie jak sportowcy, młodzież. W opinii eksperta IFiPS, muzyka musi być obecna w naszym życiu, ale trzeba rozsądnie ją dawkować.

„Jeśli używamy słuchawek, stosujmy duże, nauszne. Mają one zdecydowanie lepszą jakość. Unikajmy tych umieszczanych w kanale słuchowym, które zaburzają ciśnienie w uchu wewnętrznym. Powoduje

to problem z fizjologiczną obroną przed hałasem. Często pojawia się efekt zatłoczonych uszu, szumy uszne. Obecnie smartfony wyposażane są w +smoczek+ - doskonale trzymającą się zatyczkę, którą wpycha się do ucha. To są właśnie owe wewnętrzkanalowe słuchawki. Kiedy używamy ich tylko do rozmów - nic się nie dzieje. Ale jeśli ekspozycja na podany tak dźwięk trwa wiele godzin, nawet jeśli dźwięki nie są bardzo głośne, prowadzi to do zmęczenia i zmian w uszach” - ostrzega ekspert.

Odsłuchy dla muzyków pracujących na scenie też umieszczane są w uchu, a mimo to mogą być formą ochrony przed hałasem. Muszą być jednak dobrze wykonane. Słuchawka powinna być umieszczona w odlewie indywidualnym, takiej wkładce dopasowanej do ucha. Precyzyjne dopasowanie powoduje, że nie trzeba mieć aż tak głośno nastawionego odsłuchu, a z drugiej strony izoluje nas od dźwięków z zewnątrz, a więc od nagłośnienia scenicznego.

Jak zauważa Ludwikowski, na scenach popowo-rockowych, ale też takich z orkiestrą symfoniczną, zaczynają pojawiać się przezroczyste ekrany, które izolują - przede wszystkim sekcje dęte i perkusyjne - od reszty orkiestry. Jak wiadomo, fala dźwiękowa rozchodzi się na boki. Ekran powoduje odbicie i skierowanie fali do góry, tak żeby nie narażać na nadmierny hałas osób siedzących obok. Ale nie ma się co lękać, nie unikniemy przy takiej pracy zmęczenia hałasem. A to owocuje fizycznym przemęczeniem, prowadzącym nawet do wyczerpania.

Kolejny problem to alkohol i nikotyna. Ich mechanizm oddziaływania na słuch jest podobny jak na resztę organizmu. W pierwszym momencie powodują rozszerzenie naczyń, usprawniają działanie komórek, także funkcji słuchowych. Potem jednak naczynia krwionośne bardzo szybko się kurczą i zwężają poniżej poziomu wyjściowego. Jest to efekt podobny do picia alkoholu podczas mrozów. Podobnie nikotyna daje efekt euforii, rozszerza naczynia, ale potem na organizm zaczyna oddziaływać kilkadziesiąt tysięcy szkodliwych substancji zawartych w dymie papierosowym.

IFiPS współpracuje ze szkołami i instytucjami muzycznymi. Muzyków dotyczy nie tylko problem słuchu. Dr n. med. Agata Szkiełkowska, kierownik Kliniki Audiologii i Foniatrii IFiPS współpracuje z Akademią Muzyczną w Warszawie. Opieką instytutu objęci są wszyscy śpiewacy Opery Narodowej oraz wszyscy, którzy się zgłoszą do kliniki. Są to głównie porady foniatryczne, czyli związane z emisją głosu. Osoby, które pracują głosem, prędzej czy później mają z nim problemy - chrypki, zmiany na fałdach głosowych spowodowane intensywną pracą. Guzki głosowe można usuwać w sposób farmakologiczny lub chirurgiczny. Podstawą są jednak regularne badania słuchu.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22239.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**