Millise helitugevusega tuleks muusikat kuulata?

8 aastat tagasi - 08.12.2017 Autor: AM

Vali muusika on teada-tuntud kuulmise kahjustaja, kuid kui vali on liiga vali? Loomulikult peab muusika kuulamine pakkuma naudingut, kuid tasub teada, millal piiri pidada, et kõrvu mitte kahjustada.

Tallinna Ülikooli käitumis- ja neuroteaduste tippkeskuses lektori ja projektijuhi ametit pidav Avo-Rein Tereping ütleb, et muusika kuulamine kõrvaklappidest võib kahjustada kõrvu ning seda peamiselt kahel põhjusel. „Probleeme tekitab esiteks see, kui muusikat kuulatakse liiga valjult. Teiseks on kuulmisprobleeme uurinud teadustöödes leitud, et kõrvade tervist mõjutab ka muusika kuulamise aeg. Pika aja jooksul kõrvaklappe kasutavad noored kurdavad näiteks kuulmisteravuse langust ning ka tinnitust ehk pidevat kohinat või vilet kõrvades. Selle põhjuseks on kuulmissüsteemi ülekoormus," sõnab Tereping. „Kuni kolm tundi päevas mõistliku valjusega ei tohiks mõjuda meie kõrvadele „ebatervislikult"."

85 detsibelli on kõrvale sobiv

Doktorikraadiga lektori sõnul on erinevad uuringud näidanud, et inimene ise peab mugavaks muusika kuulamist keskmiselt 85-detsibellise helitugevusega. „Kui lasta inimestel ise seada enda jaoks sobiv helivaljus, valitaksegi tavaliselt see, mis tegelikult kõrvu otseselt ei kahjusta. Kuid helitugevus 93-95 detsibelli ja üle selle omab juba suuremat mõju ning võib pikemas perspektiivis tekitada kuulmiskahjustusi," ütleb Tereping.

Teadlased kinnitavad ka seda, et lühiajalised tugevad helid ei pruugi kahjustada kõrva nii palju kui pikaajaline liiga valju muusika kuulamine. „Lühike ja vali heli võib kõrva mingiks hetkeks isegi lukku lüüa, kuid see taastub paremini kui pikaajalisest kuulamisest tingitud kuulmisteravuse langus, mis võib olla jääv. Näiteks sümfooniaorkestri kõige valjemad helid ulatuvad 95-100 detsibellini, kuid ainult lühiajaliselt. Valjud lõigud muusikas vahelduvad vaiksetega," selgitab Tereping ja lisab, et oluline on kõrvadele ka puhkust anda. „Aeg-ajalt tasuks vaikust kuulata – see mõjub hästi nii meie kõrvadele kui ka psüühikale üldiselt."

Tulevik kuulub nutikatele kõrvaklappidele

Taani päritolu kõrvaklappide tootja Jabra esindaja Sixten Raikkeruse sõnul hindavad inimesed kõrvaklappide juures kõige enam nende mugavust ja vastupidavaust. „Sealt edasi kaalutakse reeglina helikvaliteeti, disaini, võimalusel akude kestvust ning lisavarustust,“ ütleb Raikkerus. „Ka tootjad keskenduvad uute mudelite väljatöötamisel kõige enam just kasutusmugavusele, kvaliteedile ja disainile.“

"Näeme üha enam, et kõrvaklappide maailm liigub selles suunas, kus ühendusjuhtmeid jääb järjest vähemaks. Selle teeb võimalikuks Bluetooth-tehnoloogia jätkuv areng,“ selgitab Raikkerus. Jabra esindaja lisab, et uuema aja kõrvasisesed klapid on arenenud juba selliseks, et ei vaja koostoimimiseks omavahelist ühendusjuhet. Ta toob ka välja, et tänapäeva kõrvalappidel on mitmeid kasutaja vajadustest lähtuvaid lisafunktsioone. „Nii on näiteks sportimiseks mõeldud kõrvasisesed klapid võimelised mõõtma kasutaja südamelöökide sagedust ning andma juhiseid treeningu efektiivsemaks muutmiseks,“ loetleb Raikkerus erinevaid nutiklappide lisavõimalusi.

- Uudised
- Kõrvaklapid ja kõlarid

Pilt

