

NGHE HEADPHONE QUÁ 90 PHÚT SẼ HỒNG TAI

Thính giác của bạn sẽ bị hỏng nếu thường xuyên nghe nhạc mạnh hơn 90 phút mỗi ngày bằng tai nghe từ máy chơi nhạc kỹ thuật số.

(Ảnh: britishcouncil)

Nghiên cứu trên 100 sinh viên đã phát hiện, những ai nghe nhạc với 80% dung lượng âm thanh, tại điểm mà âm thanh được cho là to, thì không nên vượt quá 90 phút mỗi ngày.

"Nếu một người vượt quá thời hạn đó trong một ngày và không sử dụng headphone trong những ngày tiếp theo thì họ sẽ không bị nguy cơ cao. Chỉ những người nghe quá 80% âm lượng trong 90 phút ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác thì mới bị ảnh hưởng", tác giả nghiên cứu Brian Fligor nói.

Nghiên cứu cũng phát hiện, những ai nghe nhạc ở 10-50% âm lượng trong một thời gian kéo dài cũng sẽ không gặp vấn đề. Tuy nhiên, nếu ai đó nghe ở âm lượng tối đa trong hơn 5 phút thì sẽ đối mặt với nguy cơ bị điếc. Kết quả này đúng với cả người lớn và trẻ con.

Các nhà khoa học không tìm thấy sự khác biệt giữa máy chơi nhạc hay thể loại nhạc như rock, R&B, nhạc đồng quê hay nhạc nhảy.

Nhiều người thường xuyên nghe nhạc to không nhận ra rằng việc suy giảm thính giác sẽ mất 10 năm để bộc lộ ra.

Một nghiên cứu khác cũng cho thấy tai nghe đút vào tai không gây nguy hiểm hơn so với tai nghe vòng qua đầu.

M.T.