

# Versnandi raddheilsa getur verið fyrsta merki um rakaskemmdir

Allt bendir til þess að rakaskemmdir í skóla- húsnæði geti haft slæmar afleiðingar á raddheilsu fólks. Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, talmeina- og raddfræðingur, segir brýnt að sporna hratt og örugglega við þeirri þróun og gefa engan afslátt af úrbótum.

Orri Páll Ormarsson orri@mbl.is

Er þetta ekki bara gamla húsa- sóttin sem lítið var gert með á áttunda og níunda áratugnum? Rakaskemmdir geta leyst úr læðingi eitruð efni sem geta haft áhrif



Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir berst fyrir raddheilsu þjóðarinnar.

á heilsufar fólks og eitt af því fyrsta sem kemur fram er raddveitur. Þannig getur versnandi raddheilsa verið fyrsta merki um rakaskemmdir,“ segir dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, talmeina- og raddfræðingur, sem hefur vaxandi áhyggjur af áhrifum mygluskemmda í húsum á raddheilsu þjóðarinnar, ekki síst hjá nemendum og kennurum enda hefur mikið verið fjallað um mygluskemmdir í skólum að undanfögnu.

Ekki er til ein ákveðin skilgreining

Mikið er talað í skólastofum og mygla getur fyrir vikið haft slæm áhrif á röddina. Myndin tengist efni greinarinnar ekki með beinum hætti.



## Raddveitueinkenni

- Þurrkur
- Erting /kitl
- Ræskingarþörf
- Röddin endist ekki í löngu tali
- Hættur að geta sungið/heldur ekki lagi
- Raddbrestit
- Langvarandi hæsi án kvefs
- Kökktilfinning í hálsi
- Raddþreytueinkenni við upplestur – söng – eða í samræðum

Morgunblaðið/Eggert

á húsaótt, hún fer eftir því hvort vitnað er í lækisfræði eða verkfræði. Þó hafa menn sammælt um eftirfarandi skilgreiningu: Þegar íbúar húss (einn eða fleiri) hafa óæskileg líkamleg eða andleg einkenni/óþægindi sem tengja má dvöl í rými.

Talið er að um þriðjungur vinnu- afls þjóðar framfleyti sér á því að leigja röddina út í atvinnuskyni. Í raun ætti því leigutaki að bera ábyrgð á velferð raddarinnar meðan hún er notuð í starfi, að dómi Valdísar. Raddveitur eins og langvarandi hæsi, ræma, raddbrestit, lítið raddþol, kökktilfinning í hálsi, raddþreyta við lestur, söng eða samræður hafa reynst vera algengar meðal þeirra

sem nota röddina sem atvinnutæki. Ein stærsta ástæða fyrir raddveitum hefur fram til þessa fyrst og fremst verið rakin til almennrar vanþekkingar á líffærafræði raddar, raddheilsu og raddvernd.

**Þekkingarleysið bagalegt**  
„Þetta þekkingarleysi er bagalegt,“ segir Valdís. „Ef þú sérð illa þá veistu um leið að eitthvað er að augunum og ef þú gengur haltur þá veistu að eitthvað amar að fætinum. Fólk áttar sig síður á röddinni enda þótt hæsi, hálsbólga, þurrkur, raddbrestit og sitt-hvað fleira sé skýr vísinding um að eitthvað sé ekki eins og það á að vera. Þetta á jafnt við um leika sem lærða.

Peir sem eru að rannsaka áhrif myglu átta sig ekki alltaf á að samhengi er á milli þessara þátta, það er að segja myglu og raddveitna.“

Raddböndin liggja í öndunarveginn og fyrir vikið er þetta atvinnutæki svo margra í stöðugri hættu, bendir Valdís á. „Fari óværa í loftinu eins og mygla ofan í öndunarveginn er viðkvæmum þekjulögum raddbanda hætta búin, svo og slímþúskaþnum öllum. Innloft ertir slímhimnulög raddbandanna sem dregur úr teygjufærni þeirra og gerir það að verkum að tónmyndun verður ekki eðlileg, með öðrum orðum raddveitur skapast.“

Mygla í skólum er ekki séríslenskt fyrirbrigði en Valdís segir þetta vandamál þekkt víða um Evrópu enda séu skólabyggingar misjafnar að gæðum. Hún þekkir vel til í Finnlandi, þar sem hún tók doktorsprófið, og segir margar rannsóknir hafa verið gerðar þar og allt beri að sama brunni. „Það bendir allt til þess að mygluloft hafi slæm áhrif á raddgæði fólks. Þetta er bagalegt fyrir kennarana enda erum við að tala um fræðslutæki sem blessuð börnin okkar eiga að súpa sína þekkingu úr.“

Finnskar rannsóknir hafa leitt í ljós að 38% kennara sem búið hafa við slæm loftgæði í skólum hafa fengið barkabólgu og 53% nefslímubólgu.

### Jók líkurnar þrefalt

Ein rannsókn, sem Valdís þekkir til, sýndi fram á að dvöl leikskólabarna í rakaskemmdu húsnæði jók þrefalt líkurnar á hæsi hjá þeim. Endurbætur á húsnæði leikskóla minnkuðu marktækt hæsina, eða sjúkdóms-einkennin, eins og Valdís vill kalla það. „Hæsi í hverri viku eða oftar fannst hjá leikskólabörnum sem dvöldu í miklu rakaskemmdu húsnæði á móti 7% sem fundust hjá börnum í minna rakaskemmdu húsnæði. Í lélegu innlofti er fólk með meiri raddveitur og fær oftar hálsbólgu heldur en þeir sem vinna við góð innloftskilyrði, samkvæmt finnskri rannsókn. Þá er sterkur grunur um að dvöl í óhollu röku innlofti leiði til astma,“ segir Valdís.

Hún segir brýnt að stíga þegar í

stað af fullum þunga inn í þessa atburðarás. „Innloft í skólum verður að vera betra en það er. Hreinsa þarf mygluloftið ef ekki á illa að fara. Búi börn við slæm loftgæði frá fyrstu tíð kann það að hafa mjög slæm áhrif á raddheilsu þeirra, að ekki sé talað um heilsuna almennt. Góð loftræsting er nauðsynleg, ekki síst í atvinnu- húsnæði þar sem þarf að tala mikið, en allur gangur er á því hvernig loftræsting er hirt. Þessu þarf að breyta og ekki má gefa neinn afslátt. Koma þarf hreinu og tæru súrefnisríku lofti að.“

### Sækja meira í timbrið

Valdís segir Finna hafa brugðist við þessu með því að leggja aukna áherslu á að hafa nýjar skólabyggingar úr timbri. Hún vitnar til orða kollega síns, sem er dósent við háskólann í Tampere, en hún hefur komið í slíkan timburskóla og þar hafi innloftið verið mjög ferskt og hljóm-gæðin mikil góð. „Það er gömul saga og ný að betra loft sé í viðarhúsum en steiptum enda byggingarefnið lífrænt og hita- og rakastígið skiptir miklu máli,“ segir Valdís sem varar að auki við því sem hún kallar flýti-áráttu við að koma upp byggingum hér á landi. Slík vinnubrögð bítu okkur fyrir en síðar í rassinn.

Fólk hefur leitað til hennar vegna gruns um raddveitur af völdum myglu og segir Valdís alla jafna taka lengri tíma að greina og laga þau vandamál. Það takist raunar ekki alltaf til fullnustu en hægt sé að leika ákveðinn varnarleik í þeim tilfellum, það er að segja með því að kenna fólki að þekka raddþol eigin raddar. „Það er alltaf erfitt þegar óværa fer ofan í slímþúskaþinn; það veikir þolið og fólk má ekki við eins miklu.“

Spurð hvenær menn hafi farið að veita þessu mygluvandamáli athygli með hliðsjón af raddheilsu segir Valdís ekki gott að segja. „Raddvísindin varðandi atvinnurödd eru afskaplega ný og ég hef staðið svolítið ein í þessari baráttu hér á landi. Vonandi eru augu fólks þó smám saman að opnast og ég mun ekki una mér hvíldar fyrir en lítið verður á raddheilsu sem hluta af heilsufari!“

alnabaer.is



## MYRKVA RÚLLUGARDÍNUR

Við erum sérhæfð í gluggatjöldum



**Álnabær**

Allt fyrir gluggann... úrval, gæði og þjónusta.