

Triukšmo poveikis sveikatai



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS



Rimtas pavojus?



Pasaulio sveikatos organizacija visuotinį triukšmą, įskaitant ir eismo triukšmą, vertina kaip rimtą pavojų žmonių sveikatai.

Triukšmo žala sveikatai neapsiriboja tik klausos pažeidimais. Triukšmas gali veikti ir fiziškai ir psichologiškai, trikdydamas tokias pagrindines veiklas kaip miegas, poilsis, mokslas ir bendravimas.

Triukšmas = sveikata

Ilgai veikiant intensyviai triukšmui, vystosi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai. Esant nestipriam triukšmui 60-70 decibelų (dB) triukšmas (prilygstantis įprastam juokui, pokalbiui) sukelia galvos skausmus, svaigimą, spengimą ausyse, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija.

Tam tikra visuomenės dalis žmonių dirba triukšmingoje aplinkoje. Lėtinį klausos pablogėjimą paprastai sukelia didesnis kaip 85 dB triukšmas, tačiau net ir esant mažesniai triukšmo lygiui yra, nors ir nedidelė, klausos pažeidimo rizika. Jeigu be triukšmo darbuotoją veikia dar 2 – 3 rizikos veiksniai, klausos pažeidimo laipsnis nuo triukšmo lygio tiesiogiai nepriklauso.

Vėlesnėse stadijose išryškėja klausos pablogėjimas, tačiau visiškas apkurtimas pasitaiko retai. Būdingas ne tik klausos pablogėjimas, bet ir galvos skausmas, įvairaus dažnio ir intensyvumo ūžėsiai, skambesys ir cypimas ausyse – tinitas, kuris rodo, jog yra pažeistos neurosensorinės ląstelės.



JEIGU TYLOJE PABŪTUMĖTE BENT KELETĄ DIENŲ, JAU ANTRĄJĄ PASTEBĖTUMĖTE, KAD ĮVAIRIUS GARSUS GIRDITE GERIAU NEI BET KADA ANKSČIAU.

Transporto priemonių sukeltas triukšmas

Naujausi tyrimai rodo, jog skirtingo lygio triukšmo poveikis žmonių sveikatai yra akivaizdus. Triukšmo poveikio išsiaiškinimui žmonių sveikatai buvo pakviesti 75 savanoriai. Dėl triukšmo padidėja streso hormonų kiekis organizme, dėl ko pakyla kraujospūdis, todėl širdies ir kraujagyslių ligų rizika padidėja. Ypač žmonės, gyvenantys šalia oro uosto, turi būti apsaugoti nuo širdies ir kraujagyslių ligų, tad svarbi šių ligų prevencija.

Tyrėjai taip pat ištyrė ir savanorių kraują, streso hormonus ir nustatė, jog yra reikšmingas adrenalino kiekio padidėjimas, kada savanoriai buvo paveikti orlaivių sukeliama triukšmo. Dalyviai taip pat išsakė, jog jų miego kokybė tapo ženkliai prastesnė. Dėl ilgą laiką girdimo orlaivių sukeliama triukšmo padidėjo žmonių kraujospūdis, kraujagyslės tapo standesnės, dėl ko ir padidėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

Triukšmas gali būti erzinantis dėl ko padidėja streso hormonų kiekis, kas ir lemia kraujagyslių pakitimus. Epidemiologiniai tyrimai parodė, jog triukšmas susijęs su padidėjusiu arterinės hipertenzijos, miokardo infarkto, širdies nepakankamumo bei insulto dažniu. Ypač nakties metu esamas triukšmas padidina streso hormonų kiekį, kraujagyslių pakitimus, kas gali sukelti endotelio disfunkciją ir arterinę hipertenziją.

Prevencija triukšmo mažinimui

Gyvenamųjų teritorijų
apsodinimas plačiomis
gyvatvorėmis, parkais.

*Naudoti garsui
atsparias priemones
ausims.*

Rinkitės ramią
namų aplinką.

Eiti pasivaikščioti į
parką, mišką, ar
nuvažiuoti į užmiestį.

ŽMOGUI GYVYBIŠKAI BŪTINA RAMYBĖ IR TYLA, KURI PAILSINA NUO TECHNOGENINIŲ CIVILIZACIJOS TRIUKŠMO, ATPALaiduoja IR LEIDŽIA PABŪTI SU SAVIMI.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal
Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro medžiagą,
Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt