Triukšmo žala sveikatai

Žmogus prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir tarytum jo nejaučia. Tačiau neigiamas triukšmo poveikis nesumažėja. Atvirkščiai, be perstojo dirgina centrinę nervų sistemą, sukelia stresinę būklę.Esant dideliam triukšmui, pažeidžiama klausa. Klausos susilpnėjimas išryškėja po 10–20 metų trunkančio kasdieninio triukšmo poveikio. Tai dažniausiai atsitinka dirbant triukšmingoje aplinkoje. Ilgalaikis triukšmo poveikis sukelia klausos organo kraujagyslių spazmus, nervinių receptorių medžiagų apykaitos sutrikimus. Pirmiausiai jis pakenkia imuninei, nervų, širdies ir kraujotakos, virškinimo trakto sistemoms, vėliau sutrinka klausa. Triukšmo žala sveikatai neapsiriboja tik klausos pažeidimais. Ilgai veikiant intensyviam triukšmui, vystosicentrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai. Triukšmas sukelia galvos skausmus, svaigimą, cypimą ausyse, nemigą, pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija. Tyrimais nustatyta, kad triukšmas, kaip ilgai veikiantis lėtinis stresas, veikdamas per centrinę nervų sistemą, sukelia organizme įvairius neurohumoralinius ir vegetacinius sutrikimus, kurie gali sąlygoti įvairių susirgimų -hipertoninės ir išeminės širdies ligos, aterosklerozės, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos lėtinių uždegimų, opaligės bei įvairių neurozių išsivystymą. Vaikų ir jaunuolių klausa yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama. Daugelio šalių ausų-nosies ir gerklės ligų specialistai nustatė, kad dėl stipraus, impulsinio charakterio muzikinio triukšmo, net 30-40 proc. jaunuolių, kurių amžius 14-20 m., klausa yra pažeista. Be to, stiprus impulsinis monotoniškai besikartojantis triukšmas kenkia ne tik klausai. Šokių klubuose triukšmas siekia apie 100 dB pavojingą lygį. Jis perdirgina centrinę nervų sistemą, keičia žmogaus charakterį ir jo elgesį, skatina individo grubumą bei agresyvumą. Aišku, kad dalinis klausos netekimas sukelia ne tik daug psichologinių problemų, bet apsunkina ir socialinę individo adaptaciją, apriboja profesinį tinkamumą. Klausos pakenkimai gali būti absoliuti kliūtis jaunuoliui pasirenkant profesiją. Neprigirdintis jaunuolis negalės pasirinkti muziko, pedagogo, gydytojo, vairuotojo, ir daugelio kitų profesijų.

 ***Kaip apsaugoti save nuo triukšmo?***

Dėvėti klausos prevencines priemones jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe, bendruomenėje (mašinų spūstys, roko koncertai, medžioklė) arba namuose (pjaunant žolę, remontuojantis butą). Ausų prevencinės priemones (kaištukus) galima įsigyti vaistinėse, sporto parduotuvėse arba jos gali būti padarytos pagal užsakymą. Pasitark su savo ausų gydytoju, kurios asmens priemonės tiktų labiausiai.

***Limituoti periodus kuomet veikia triukšmas***

Per koncertą, diskoteką, žiūrovų salėje būkite atokiau nuo garso kolonėlių. Jeigu esate roko koncerte, padarykite pertrauką, pasivaikščiokite. Jei esate muzikantas, būtinai dėvėkite ausų apsaugas, tai būtinybė. Būkite atsakingas už savo sveikatą.

***Pritildykite muziką!***

Naudodami nešiojamo grotuvo ausines ar klausydami triukšmingos muzikos uždaroje vietoje, mašinoje, sumažinkite garso lygį. Prisiminkite: jei draugas gali girdėti muzika iš tavo ausinių stovėdamas metro atstumu, muzika be abejonių groja per garsiai. Nesidrovėkite kitų paprašyti sumažinti muziką.

 ***Triukšmas darbo vietoje***

Dauguma žmonių yra veikiami didelių triukšmo lygių darbe, įskaitant ugniagesius, krašto apsaugos darbuotojus, diskžokėjus, statybininkus, muzikantus, ūkininkus, kelininkus, kompiuterių operatorius, ūkininkus, gamyklų darbuotojus, vilkikų, žemės ūkio mašinų, autobusų vairuotojus. Jei darbuotojai nori išvengti profesinių klausos sutrikimų, turi būtinai dėvėti asmenines ausų apsaugos priemones (kaištukus, ausines). Už tai atsakingas darbdavys ir pats darbuotojas.

 ***Artėjant vasarai***

Artėjant vasarai siūlome atkreipti dėmesį į šias veiklos rūšis: poilsio leidimas medžioklėje, šaudymas į taikinį, plaukiojimas motorine valtimi, važinėjimas motociklu, darbas miške, muzikos koncertai ir festivaliai, muzikos klausymasis mašinoje.

***Daugiau laiko leiskite gamtoje.***Medžio lapų šlamėjimas, nesmarkus vėjo ūžavimas, iš arbatinuko besiveržiančių garų triukšmas –tai baltasis triukšmas. Jis padeda užmigti, eliminuoja pašalinius triukšmus.

***Leidžiamas triukšmo lygis***–tai toks triukšmas, kuris veikdamas trumpą arba ilgą laiką negali sutrikdyti sveikatos. Didžiausi leidžiami akustinio triukšmo lygiai pagal Lietuvos higienos normą HN 33:2007 „Akustinis triukšmas. Triukšmo ribiniai dydžiai gyvenamuosiuos e i r visuomeninės paskirties pastatuose bei jų aplinkoje“ (Žin., 2007, Nr. 75-2 9 9 0 ) y r a t o k i e :

1. Gyvenamųjų kambarių miegamuosiuose kambariuose: • dienos metu (nuo 6 iki 18 val.) –i k i 4 5 d B A ; • vakaro metu (nuo 18 iki 22 val.) –i k i 4 0 d B A ; • nakties metu ( n u o 2 2 i k i 6 v a l . ) –i k i 3 5 d B A ;

2. Gyvenamųjų ir visuomeninės paskirties pastatų aplinkoje: • dienos metu (nuo 6 iki 18 val.) –i k i 6 5 d B A ; • vakaro metu (nuo 18 iki 22 val.) –i k i 6 0 d B A ; • nakties metu (nuo 22 iki 6 val.) –i k i 5 5 d B A .

 ***Mažinkime triukšmą***

Kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie triukšmo mažinimo aplinkoje:

* netrikdykime savo kaimynų ramybės trankia muzika;
* kaimynus perspėkime apie galimus nepatogumus, susijusius su šeimos švente, remonto ar rekonstrukcijos darbais;
* naudokite ausų kimštukus, specialias ausines garso izoliacijai;
* muzikos su ausinėmis klausykitės ne daugiau kaip porą valandų per dieną;
* naudokimės viešuoju transportu ar vaikščiokime pėsčiomis;
* mažiau naudokite automobilį esant galimybėms;
* izoliuokime savo gyvenamuosius būstus;

 Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė Teresa Junevič