

Triukšmo žala žmogaus sveikatai ir jo prevencijos priemonės

Triukšmu vadinamas nepageidaujamas žmogui garsas, sklindantis iš įvairių (natūraliųjų ir dirbtinių) garso šaltinių. Fiziologiniu požiūriu tai bet koks garsas, kuris trukdo normaliam žmogaus darbui ar poilsiui. Akustinis triukšmas – įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangų visuma, kuri gali sukelti nepalankias bei kenksmingas pasekmes sveikatai.

Žmogus girdi garsus, kurių dažnis yra nuo 16 iki 20 000 Hz. Mažesnio dažnio garsai vadinami infragarsu, didesnio – ultragarsu. Pagrindiniai triukšmo šaltiniai yra transporto priemonės, statybos mašinos bei mechanizmai, technologiniai įrenginiai (kompresoriai, staklės, stampai, elektros varikliai ir kt.), šventiniai renginiai. Buityje taip pat naudojama daug triukšmo šaltinių: televizoriai, muzikiniai centrai, muzikos instrumentai, vaikų žaislai, dulkių siurbiai ir kt. Natūralus gamtinis triukšmas – jūros ošimas, upelio čiurlenimas, medžių šlamėjimas, paukščių čiulbėjimas pasižymi visai kitokiomis akustinėmis charakteristikomis, jis nesukelia jokių neigiamų emocijų bei pasekmių sveikatai. Priešingai, natūralus gamtinis triukšmas veikia žmogų raminančiai, gerina jo nuotaiką, praturtina emocinę sferą.

20 proc. mūsų blogos savijautos priklauso nuo supančios aplinkos, kuri vis labiau tolsta nuo natūralios. Vienas iš greičiausiai kintančių aplinkos rodiklių – triukšmo lygis, kuris per paskutinius 15-20 metų padidėjo net 2 kartus. Daugumoje miestų ir gyvenviečių triukšmas pagrįstai yra laikomas viena svarbiausia ekologine problema. Triukšmas trukdo darbui, poilsiui, neigiamai veikia žmonių sveikatą.

Triukšmo poveikis sveikatai

Triukšmo poveikį žmogaus organizmui galime suskirstyti į specifinį ir nespecifinį.

Specifiniam poveikiui priklauso akustinė trauma, klausos nuovargis ir triukšmo įtakoje išsivystęs kurtumas.

Akustinę traumą sukelia labai didelio stiprumo (130 decibelų ir daugiau) trumpalaikis triukšmo poveikis, pvz., artimas šūvis, sproginimas, reaktyvinio lėktuvo garsas. Šiuo atveju garso slėgis būna toks didelis, kad trūkus ausies būgneliui, garso energija vidinėje ausyje sukelia grubius mechaninius pažeidimus: kraujo išsiliejimą vidinėje ausyje ir negrįžtamą klausos nervinių receptorių sužalojimą. Akustinės traumos metu žmogus staigiai apkursta, smarkiai skauda ausyse, svaigsta galva, dažnai praranda sąmonę.

Klausos nuovargis – tai laikinas klausos jautrumo sumažėjimas, kuris išsivysto ilgesnį laiką (kelias valandas ar dienas) veikiant intensyviu triukšmui. Gerai pailsėjęs tyloje, paprastai, klausos nuovargis praeina ir klausa atsistato. Jeigu klausos perdirginimas ir nuovargis dažnai kartojasi, klausa palaipsniui silpnėja ir vystosi įvairaus laipsnio kurtumas.

Dėl triukšmo nespecifinio poveikio organizmui labiausiai veikiama centrinė nervų sistema: galvos skausmai, svaigimai, blogėja dėmesys, atmintis, sutrinka miegas, vystosi neurozės. Šie pakitimai dažnai išsivysto anksčiau, nei sutrinka klausa.

Triukšmas ypač kenkia vaikams ir jaunuoliams. Jų klausa yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau pažeidžiama. Dėl ypač stipraus impulsinio charakterio muzikinio triukšmo, net 30-40 proc. jaunuolių, kurių amžius 14 – 20 m., klausa yra pažeista. Be to, impulsinis monotoniškai besikartojantis triukšmas kenkia ne tik klausai. Jis dirgina centrinę nervų sistemą, keičia žmogaus elgesį, skatina individo grubumą, agresyvumą, sumažėja mokymosi rezultatai, motyvacija.

Prevencijos priemonės

Siekiant išvengti triukšmo sukeltamų neigiamų padarinių sveikatai, rekomenduojama:

- Sumažinkite telefono skambutį, kiek jums patogiu;
- Sutepkite girgždančias duris, kad netrinksėtų paklijuokite gumines juosteles;
- Prie baldų kojų priklijuokite gumos gabalėlius, kad stumdant netrinksėtų;
- Įstatykite hermetiškas medines (plastikines) vonios kambario duris;
- Jei mėgstate garsiai klausytis muzikos, užsidarykite kambario duris ir langus;
- Norėdami ką nors pasakyti, prieikite arčiau, bet nerėkite per visą butą;
- Geriausia apsauga iš gatvės – hermetiški langai.

Visuomenės sveikatos specialistė Olga Paulauskienė