

# TRIUKŠMO ĮTAKA SVEIKATAI



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Pasaulinė triukšmo supratimo diena pasaulyje pradėta minėti nuo 1996 metų, siekiant didinti visuomenės informuotumą apie triukšmo poveikį žmonių sveikatai ir gerovei. Diena minima kasmet, paskutinį balandžio mėnesio trečiadienį, šiemet jau 25 -ąją kartą.

Kasdien mus veikia daugybę triukšmą sukeliančių garsų: triukšmingos gatvės, tranki muzika kavinėse ir baruose, garsūs kolegų pokalbiai darbo vietoje ir t.t. Triukšmas tapo nuolatinio mūsų gyvenimo palydovu. Jis toks įprastas, kad vargu ar susimąstome, jog nuolatinis triukšmas gali stipriai kenkti sveikatai.

**Kas yra triukšmas?** Fizikiniu požiūriu triukšmą apibūdiname kaip netvarkingus, skirtingo dažnio ir stiprumo garsus. Fiziologiniu požiūriu, tai yra bet koks garsas, trukdantis normaliam žmogaus darbui ir poilsiui.

**Triukšmo šaltinis** – bet koks įrenginys ar objektas, keliantis (skleidžiantis) triukšmą. Triukšmas ne tik veikia mus emociškai – erzina, sutrikdo miegą, sukelia dirglumą ir nuovargį. Kartu jis veikia mūsų fizinę sveikatą, todėl tinkamas požiūris į triukšmą yra labai svarbus.

**Kuo triukšmas kenksmingas žmogui?** Pasaulio sveikatos organizacija nurodo šiuos triukšmo sukeltus padarinius sveikatai: pažeidžia klausą, sutrikdo miegą, skatina streso hormonų išsiskyrimą, sukelia nepasitenkinimą, turi įtakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymosi procesą, protinių užduočių atlikimą, socialinę elgseną. Triukšmo poveikis pirmiausia kenkia nervų, kraujotakos, virškinimo sistemai, susilpnėja imuninė sistema.

Garso stiprumo lygis **matuojamas dB**. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad 70 dB triukšmas sukelia nervų sistemos sutrikimus, skatina širdies ligų atsiradimą.

## KAS IR KOKIO STIPRUMO GARSĄ SUKELIA?

20 dB - laikrodžio tiksėjimas

30 dB – tylus pokalbis, šnabždesys

40 dB – įprastinis garsas kambaryje

50 dB – lietus

50 dB – įprastinis garso lygis biure

60 dB – emociingas kalbėjimas kelių žmonių draugijoje

70 dB – lengvojo automobilio sukiamas garsas

80 dB – telefono skambučio signalas

90 dB – sunkvežimio garsas

100 dB – automobilio signalas

120 dB – roko koncertas

120 dB – besileidžiančio lėktuvo sukiamas garsas

180 dB – lėktuvo pakilimas

Atsiranda psichinės reakcijos.

Išsivysto vegetacinės nervų sistemos pakitimai.

Išsivysto klausos netektis.

Įvyksta klausos organo pakenkimas.

# KAIP TRIUKŠMAS VEIKIA MŪSŲ ORGANIZMĄ?

Ilgai veikiant intensyviai triukšmui vystosi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai.

Triukšmo poveikis žmogaus organizmui priklauso nuo triukšmo pobūdžio, poveikio laiko ir trukmės bei nuo individualių organizmo savybių: amžiaus, sveikatos, jautrumo triukšmui. Veikiant intensyviai triukšmui pakankamai ilgą laiką (kelias valandas arba dienas) gali atsirasti trumpalaikis klausos jautrumo sumažėjimas kuris vadinamas klausos nuovargiu. Paprastai, pailsėjęs tyloje, klausos nuovargis pradingsta ir klausa atsistato. Jeigu šis reiškinys dažnai pasikartoja, klausa laikui einant susipnėja ir išvysto įvairaus lygio kurtumas.

## SAUGOKIME SAVE NUO TRIUKŠMO!

**Pasirūpinkite vaikų klausa, nes jie per maži, kad pasirūpintų patys.**

**Kuo triukšmas intensyvesnis, tuo labiau išryškėja neigiamos jo pasekmės.**

Nebūti ilgą laiką labai triukšmingose vietose.

Naudoti klausos apsaugos priemonės (ausų kištukus arba ausines) veikiant dideliui triukšmui, pvz; pjaunant žolę, atliekant statybos ar remonto darbus.

Mažinti ausinių naudojimą, nesiklausyti garsiai muzikos.

Leiskite daugiau laiko gamtoje, kad pailsėtumėte nuo mieste keliamo triukšmo.

Miegamajame neturėtų būti prietaisų, kurie skleidžia garsą (įjungtas kompiuteris, televizorius, ar garsiai tikslantis laikrodis).

Jei kenčiate nuo triukšmingų kaimynų, pasakykite jiems, kad jų keliamas triukšmas trukdo jums ir aplinkiniams.

Domėkitės koki žalingą poveikį triukšmas sukelia žmogaus organizmui, dalinkitės informacija su šeimos nariais, draugais.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el., paštas: