Triukšmo poveikis sveikatai

**Triukšmo poveikis žmogaus organizmui suskirstomas į tiesioginį ir netiesioginį. *Tiesioginis poveikis* - akustinė trauma, klausos nuovargis, dėl triukšmo įtakos išsivystęs kurtumas. *Netiesioginis triukšmo poveikis -* turi neigiamą įtaką centrinei nervų sistemai, kraujotakos sistemai, virškinimo sistemai, endokrininei sistemai, kaulų-raumenų sistemai**.

***Akustinę traumą*** sukelia labai didelio stiprumo (130 decibelų ir daugiau) trumpalaikis triukšmo poveikis, pvz., artimas šūvis, sprogimas, reaktyvinio lėktuvo garsas. 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 intensyviam triukšmui. Perėjus į tylesnę aplinką, klausos nuovargis praeina ir klausos funkcija atsistato. Jei klausos nuovargis kartojasi, tai klausa palaipsniui silpnėja ir vystosi įvairaus laipsnio kurtumas.

***Dėl triukšmo įtakos išsivysčiusio kurtumo*** blogiau girdimi aukštų dažnių (virš 4000 Hz) garsai, todėl žmogus to nejaučia (neblogai girdi kalbą, radiją, televiziją, nes jų garsas yra žemo ir vidutinio dažnio (200–4000 Hz)). Nuolatos būnant triukšmingoje aplinkoje, liga progresuoja, žmogus pradeda negirdėti ne tik aukštų, bet ir vidutinių bei žemų dažnių garsų, išsivysto klausos pažeidimas, dalinis arba visiškas kurtumas.

***Netiesioginio triukšmo poveikis*** sveikatai priklauso nuo jo intensyvumo ir poveikio trukmės. Triukšmo poveikis organizmui pasireiškia kaip ilgai veikiantis lėtinis stresorius, veikdamas per centrinę nervų sistemą, sukelia įvairius organizmo neurohumoralinius ir vegetacinius sutrikimus, kurie gali sąlygoti šias ligas: hipertoninę ir išeminę širdies ligą, aterosklerozę, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos lėtinius uždegimus, opaliges, neurozes, endokrininės sistemos sutrikimus, kaulų-raumenų sistemos pakitimus. Palyginus nestiprus apie 60 dB triukšmas jau gali sukelti galvos skausmus, svaigimą, spengimą ausyse, žmogaus kraujotakos sistema apkraunama gerokai daugiau, nei normaliomis sąlygomis. Moksliniai tyrimai nurodo, kad ir apie 42 dB triukšmo lygis jau gali sukelti miego sutrikimus, o ilgainiui sukelti ir nemigą. Triukšmo patologijos laipsnis visų pirma priklauso nuo jo intensyvumo ir poveikio trukmės. Triukšmo įtakoje 10-25 proc. sumažėja fizinis ir protinis darbingumas, pablogėja žmogaus klausos ir regos sensomotorinių reakcijų greitis, vibracinis jautrumas, judesių koordinacija, didėja gamybinių traumų rizika.

* ***Natūralių triukšmo šaltinių reikšmės decibelais:*  ⮚ savo širdies plakimas 10 dB; ⮚ kišeninis laikrodis 20 dB; ⮚ lapų šlamėjimas 30 dB; ⮚ šnabždesys 40 dB; ⮚ garsi kalba 70 dB; ⮚ gatvės triukšmas 80 dB, ⮚ sunkvežimis 85 dB, ⮚ riksmas 90 dB, ⮚ motociklas 95-110 dB.**

 ***Skiriamos šios triukšmo poveikio pakopos:***

**⮚ tyla– 0 dB;**

* **normalus triukšmo fonas – 0-40 dB;**
* **psichologinis poveikis – 40-80 dB;**
* **tyla fiziologinis poveikis – 80-120 dB;**
* **traumatizmas – 120-140 dB;**
* **šokas (poveikis prietaisams ir konstrukcijoms) – 140-160 db.** **Būdai, kuriais galima išvengti triukšmo taršos savo aplinkoje:**
* vengti naudoti ausinukus, nes didelis garso lygis sklindantis tiesiogiai į ausis viršyja saugumo reikalavimus (garso lygis - 80 dB ir daugiau);
* jei mėgstate garsiai klausytis muzikos, užsidarykite kambario duris, kad netrukdytumėte kitiems namiškiams, ir langus - kad garsas nesklistų į lauką;
* geriausia apsauga nuo gatvės triukšmo – hermetiški langai;
* namų aplinką apželdinkite medžiais ir krūmais, jie apsaugo nuo gatvės triukšmo ir dulkių;
* dirbant tokius darbus, kur yra didelis triukšmas, būtina nešioti ausų apsaugas (ausų kištukus ar ausines).

Informacijos šaltiniai: Lietuvos ir užsienio mokslinė literatūra.

Parengė: Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė