



TRIUKŠMO ŽALA SVEIKATAI

Šiuolaikinėje gyvenimo aplinkoje nuolat girdime įvairiausių garsus, tačiau ne visuomet susimąstome, kokią tai turi reikšmę žmonių sveikatai. Augant miestams, gausėjant transportui vis labiau plečiasi akustinio diskomforto zonos, blogėja gyvenimo kokybė. Skleidžiami garsai gali būti automobilių, traukinių, lėktuvų ar tiesiog muzikos.

Triukšmu vadinama įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangos, galinčios sukelti nepalankias pasekmes sveikatai. Nuolatinis triukšmas veikia kaip nervinę įtampą ir stresą sukeliantis veiksnys, todėl yra priskiriamas prie fizikinio veiksnio, skatinančio profesinių ligų atsiradimą ir progresavimą.

Žinoma, dėl triukšmo žmogų vargina klausos sutrikimai, tačiau svarbu paminėti, jog triukšmas neapsiriboja tik jais. Ilgai veikiant intensyviu triukšmu vystosi centrinės 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 gali sąlygoti įvairių susirgimų – hipertoninės ir išeminės širdies ligos, aterosklerozės, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos lėtinių uždegimų, opaligės bei įvairių neurozių išsivystymą.

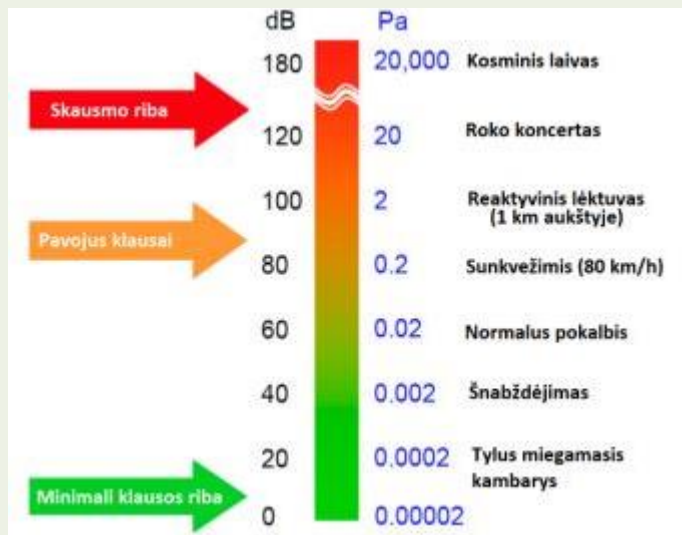
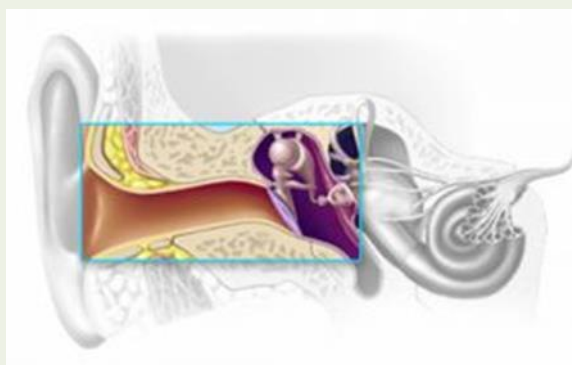
Klausos pablogėjimas. Lėtinį klausos pablogėjimą paprastai sukelia didesnis kaip 85 dB triukšmas, tačiau net ir esant mažesniai triukšmo lygiui yra, nors ir nedidelė, klausos pažeidimo rizika. Reikėtų atkreipti dėmesį į šiuos požymius, kurie gali rodyti klausos pakenkimą: apsunkintas bendravimas, jei aplinkoje yra foninis triukšmas: muzika, daug aplink besikalbančių žmonių, o vos tik išėjus į tylią patalpą jaučiamas ausų užgulimas, skambėjimas, spengimas, ūžimas ar cypimas ausyse, kuris praeina per kelias valandas.

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 garsas yra smūginis (pvz., sprogdinantis), rizika padidėja. Tinitas yra pirmasis požymis, jog klausos pablogėjimą sukėlė triukšmas. Nors pakitimai yra negrįžtami, tačiau nutraukus triukšmo poveikį, jie neprogresuoja.

Triukšmas gali būti susijęs su **širdies ir kraujagyslių ligomis**. 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.

Orlaivių sukeltas triukšmas paprastai būna labiau erzinantis, daugiau trikdančias žmonių miegą nei kelyje transporto priemonių sukeltas triukšmas. Kokybiškas miegas yra labai svarbus žmonių sveikatai, tad svarbi ne tik miego trukmė, bet ir jo kokybė. Dėl triukšmo žmogui prabundant sukeliami kraujospūdžio svyravimai kaip atsakas į triukšmą. 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





TRIUKŠMO ŽALA SVEIKATAI

kiekį, kraujagyslių pakitimus, kas gali sukelti endotelio disfunkciją ir arterinę hipertenziją. Orlaivių triukšmas yra susijęs su oksidacinio streso sukeltais kraujagyslių pažeidimais, kuriuos sukelia NADPH oksidazės aktyvacija, endotelio azoto oksido sintazė ir kraujagyslių infiltracija su uždegiminėmis ląstelėmis.

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 sukeltų 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.



Informacijos šaltinis:

1. <https://www.vdi.lt/AtmUploads/TriuksmoPoveikisDarbe.pdf>
2. http://www.elibrary.lt/resursai/Ziniasklaida/SAM/Sveikatos%20mokslai/sm_2004_03.pdf#page=41



Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė el. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, mob. +37067250587