

TRIUKŠMAS MŪSŲ APLINKOJE

Vieni iš pagrindinių triukšmo šaltinių yra išskiriama transportas, pramonės įmonės, statybos darbai, ventiliacijos įrenginiai, šventiniai renginiai. Buityje taip pat naudojama nemažai triukšmo šaltinių: televizorių, muzikinių centrų, muzikos instrumentų, vaikų žaislų, dulkių siurblių, skalbiamųjų mašinų ir t. t.

Triukšmo jutimas, supratimas priklauso nuo garso stiprumo ir garso bangų virpesių dažnio: kuo didesnis garso stiprumas ir virpesių dažnis, tuo garsas juntamas stipriau. Triukšmo garsumas priklauso ir nuo akustinių patalpų savybių, kurias nulemia jų tūris, forma, apstatymas baldais, grindų, sienų, lubų danga.

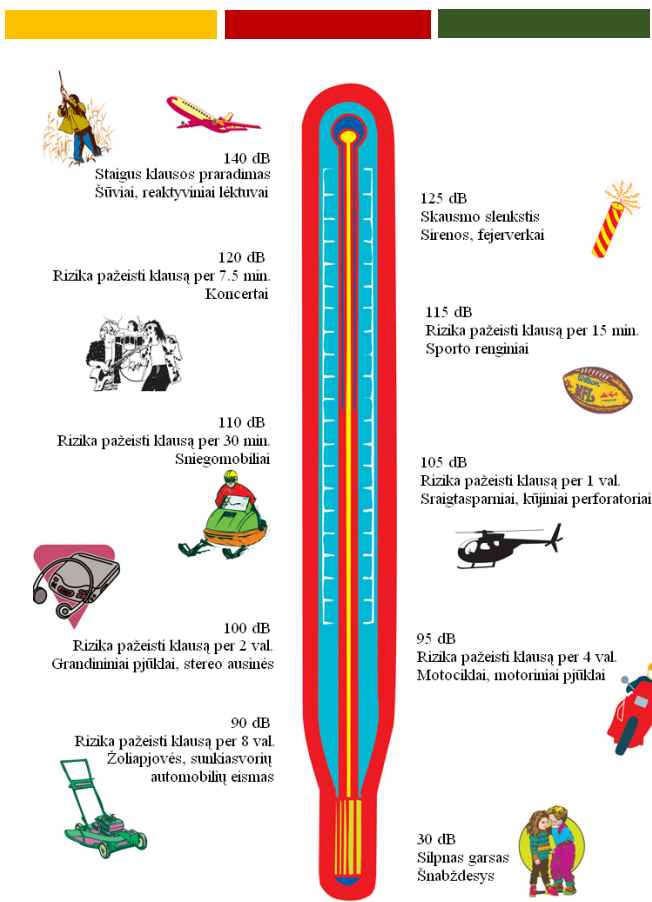
Ar kada susimąstėte, kiek decibelų turi įvairūs mūsų aplinkoje sklindantys garsai, štai keletas jų:

- Lapų šlamėjimas – maždaug 30 dB
- Lietaus šniokštimas – maždaug 40–50 dB
- Vidutinio garsumo pokalbis – 60 dB
- Dulkių siurblys – maždaug 70 dB
- Judri gatvė – maždaug 75–85 dB
- Sirenos – 100 dB
- MP3 grotuvas didžiausiu garsu - 105 dB
- Stiprus griaustinis – maždaug 120 dB
- Kylantis lėktuvas – 130 dB
- Šaudyklės ir šaunamieji ginklai - 150 dB

AKUSTINĖ TARŠA

– tai žmogaus klausai įvairaus dažnio ir stiprumo garso bangos, kurios gali sukelti kenksmingas ir nepalankias pasekmes sveikatai. Taip pat triukšmo sąvoką galima apibrėžti kaip nepageidaujamą garsą, kuris trukdo ir sudaro nepatogumus aplinkiniams.

Kuo akustinės taršos poveikis intensyvesnis ir kuo ilgiau mes nuo jo kenčiame, tuo labiau gali išryškėti neigiamos jo pasekmės. Triukšmas gali turėti įtakos mūsų fizinei sveikatai ir bendrai savijautai bei paliesti daugelį mūsų gyvenimo aspektų, įskaitant dėmesio koncentraciją, miegą, bendravimą ir poilsį.



VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
VSPS Egita Balrušaitienė



skatina arterinės hipertenzijos ir išeminės širdies ligos atsiradimą. Dėl triukšmo poveikio sutrinka miegas, sumažėja darbingumas, sumažėja psichomotorinių reakcijų greitis, vystosi neurozės.

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 silpnėja ir išvysto įvairaus lygio kurtumas.

Atsižvelgiant į triukšmo intensyvumą jo poveikis organizmui yra:

- I laipsnis (40-50dB) - atsiranda psichinės reakcijos;
- II laipsnis (60-80dB) – išsivysto vegetacinės nervų sistemos pakitimai;
- III laipsnis (90-110dB) – išsivysto klausos netektis;
- IV laipsnis (virš 120dB) – įvyksta klausos organo pakenkimas.



KAIP TRIUKŠMAS VEIKIA MŪŠŲ ORGANIZMĄ

Triukšmo poveikis žmogaus organizmui priklauso nuo triukšmo pobūdžio, poveikio laiko ir trukmės bei nuo individualių organizmo savybių: amžiaus, sveikatos, jautrumo triukšmui. Pirmiausia triukšmo dirginantis efektas priklauso nuo individualaus garso vertinimo kaip nepageidaujamo, t.y. dirginančio ir trikdančio. Triukšmo žalą sveikatai lemia individualios reakcijos, psichologinis atsakas ir asmens sugebėjimas įveikti įtampą, todėl poveikis kiekvienam žmogui pasireiškia skirtingai.

Literatūros duomenimis, nuolatinis triukšmas sukelia homeostazės pakitimus, kuriuos lydi širdies ritmo, raumenų tonuso, smegenų elektrinio aktyvumo pokyčiai, emocinę įtampą. Tyrimais įrodyta, kad 70 (dB) triukšmas sukelia funkcinis centrinės bei vegetacinės nervų sistemos sutrikimus,

PASIRŪPINKITE VAIKŲ KLAUSA, NES JIE PER MAŽI, KAD PASIRŪPINTŲ TUO PATYS.

SAUGOKITE SAVE NUO TRIUKŠMO

Triukšmas daro neigiamą poveikį sveikatai, todėl tam, kad apsaugoti save ir savo artimuosius nuo žalingo triukšmo poveikio rekomenduojame:

- Nesilankyti labai triukšmingose vietose;
- Būtinai naudoti klausos apsaugos priemonės (ausų kištukus arba ausines) veikiant dideliu triukšmu darbe, namie arba už jo ribų;
- Nebūkite ilgą laiką triukšmingoje aplinkoje.
- Mažinkite ausinių naudojimą, nesiklausykite garsiai muzikos;
- Leiskite daugiau laiko gamtoje tam, kad pailsėti nuo miesto triukšmo;
- Pakeiskite senus langus į naujus;
- Domėkitės koki žalingą poveikį triukšmas sukelia žmogaus organizmui, dalinkitės informacija su šeimos nariais, draugais.
-