

HAŁASOWI MÓWIMY NIE!

Skutki wpływu hałasu na zdrowie człowieka

Hałas – cóż to takiego?

Hałas to drgania akustyczne o dużej intensywności, które mogą być dla człowieka bardzo uciążliwe i szkodliwe.

Z psychologicznego punktu widzenia, hałas jest dźwiękiem bardzo nieprzyjemnym i niepożądanym, który powoduje drażliwość, a nawet zmęczenie całego organizmu.

Człowiek od zawsze żyje w otoczeniu dźwięków, również sam się nimi posługując. Naturalnymi źródłami dźwięków są odgłosy przyrody: grzmoty, szum wiatru, dźwięki wydawane przez zwierzęta. Wszystkie inne, które są nieprzyjemne i stresujące zostały nazwane hałasem.

Zatem **hałas** jest zanieczyszczeniem środowiska przyrodniczego, uciążliwym i szkodliwym dla człowieka i innych organizmów żywych.

Kiedy hałas jest szkodliwy?

Natężenie dźwięku poniżej 35 dB nie jest szkodliwe, ale może powodować zdenerwowanie.

Hałas między 35 a 70 dB negatywnie działa na układ nerwowy, powoduje zmęczenie i spadek wydajności pracy.

Zgiełk powyżej 85 dB jest przyczyną uszkodzeń słuchu, zaburzeń układu krążenia, nerwowego, a nawet zmysłu równowagi.

Przebywanie w pomieszczeniu o natężeniu hałasu między 130 a 150 dB wywołuje drganie niektórych organów wewnętrznych, co może powodować trwałe schorzenia.

Natomiast, po spędzeniu 5 minut w hałasie ponad 150 dB następuje paraliż funkcjonowania organizmu, mdłości, zaburzenia równowagi oraz stany lękowe.

Warto byłoby wiedzieć z jakim hałasem mamy do czynienia.

Może w tym pomóc bezpłatna aplikacja

„Ciesz się ciszą”,

która wskazuje poziom hałasu w otoczeniu i określa czy warunki w jakich przebywamy są odpowiednie.

Wpływ hałasu na słuch i system nerwowy

Umiarkowany oraz duży hałas wywołuje efekt w postaci czasowego podniesienia się progu słyszenia, czyli okresowej utraty czułości słuchu.

To chwilowe ogłuchnięcie mija po kilku minutach, godzinach lub po kilku dniach, w zależności od dawki hałasu, czyli od jego poziomu i czasu ekspozycji.

Jednak powtarzające się epizody gorszego słyszenia, jak i długotrwałe narażanie się na przebywanie w hałasie prowadzi do trwałych uszkodzeń słuchu.

Co więcej, w miejsce cichych dźwięków, które przestają być słyszalne, pojawia się szum, pisk i dzwonienie. Są to tzw. szumy uszne, których doświadcza co trzecia osoba. Na ogół szybko mijają, jednak u 5 proc. ludzi mają trwały charakter i nieleczone mogą powodować uszkodzenie, a nawet utratę słuchu.

Wpływ hałasu na słuch i system nerwowy cd.

Hałas jest czynnikiem stresogennym, nie tylko powoduje rozdrażnienie i problemy z koncentracją ale pobudza układ wydzielniczy do produkowania hormonów stresu- adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu. Co ciekawe w zależności od natężenia i pochodzenia hałasu zwiększona produkcja obejmuje konkretny hormon.

Skutki hałasu

Stały i uciążliwy **hałas** męczy nas nie tylko fizycznie, ale też psychicznie – pogarszając nasze samopoczucie.

Głośne dźwięki przeszkadzają nie tylko w śnie, uniemożliwiając odpoczynek, ale również przyspieszają i pogłębiają zmęczenie, pogarszają ostrość widzenia, bystrość obserwacji oraz wpływają na opóźnienie reakcji obronnych, zwiększając prawdopodobieństwo nieszczęśliwych wypadków.

Dodatkowo hałas osłabia naszą koncentrację i chęć działania, przeszkadza nam w swobodnym komunikowaniu się, a co za tym idzie zmniejsza wydajność naszej pracy i wyzwała agresję.

Skutki hałasu cd.

**Hałas szkodzi naszemu
zdrowiu tak samo jak
zanieczyszczone powietrze.**

Skutki hałasu cd.

Narząd słuchu, będący czujnikiem hałasu, jest najbardziej wystawiony na jego działanie.

Długotrwały hałas oddziałuje na ucho wewnętrzne (ślimak), powodując niedosłuch.

Również szумы uszne mogą być efektem hałasu.

To irytujące dźwięki, których doświadczamy nawet w ciszy.

Zwykle mają chwilowy charakter, jednak mogą występować trwale – wówczas wymagają leczenia (w przeciwnym razie może dojść nawet do utraty słuchu). Negatywne konsekwencje przebywania w hałasie sięgają również innych obszarów zdrowotnych.

Skutki hałasu cd.

Hałas powoduje:

- ▶ stres,
- ▶ niepokój,
- ▶ rozdrażnienie,
- ▶ zmęczenie
- ▶ dekoncentrację i spadek wydajności pracy,
- ▶ agresję,
- ▶ zaburzenia snu,
- ▶ problemy z układem krążenia,
- ▶ podniesienie poziomu cukru i cholesterolu,
- ▶ zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca,
- ▶ wyczerpanie fizyczne i psychiczne,
- ▶ zaburzenia hormonalne,
- ▶ obniżenie jakości życia.

Trzeba zaznaczyć, iż skutki hałasu nie występują od razu.

Zazwyczaj ulegają kumulacji i dają efekty dopiero po dłuższym czasie, powodując rozległe problemy zdrowotne i zaburzając ogólne funkcjonowanie organizmu.

Dziękuję za uwagę

Opracowanie: Janina Morska
Giżycko, listopad 2020r.

- Źródło:
 - Materiały prasowe
 - wapteka.pl
 - zdrowie.dziennik.pl
 - laboratoria.net
- 