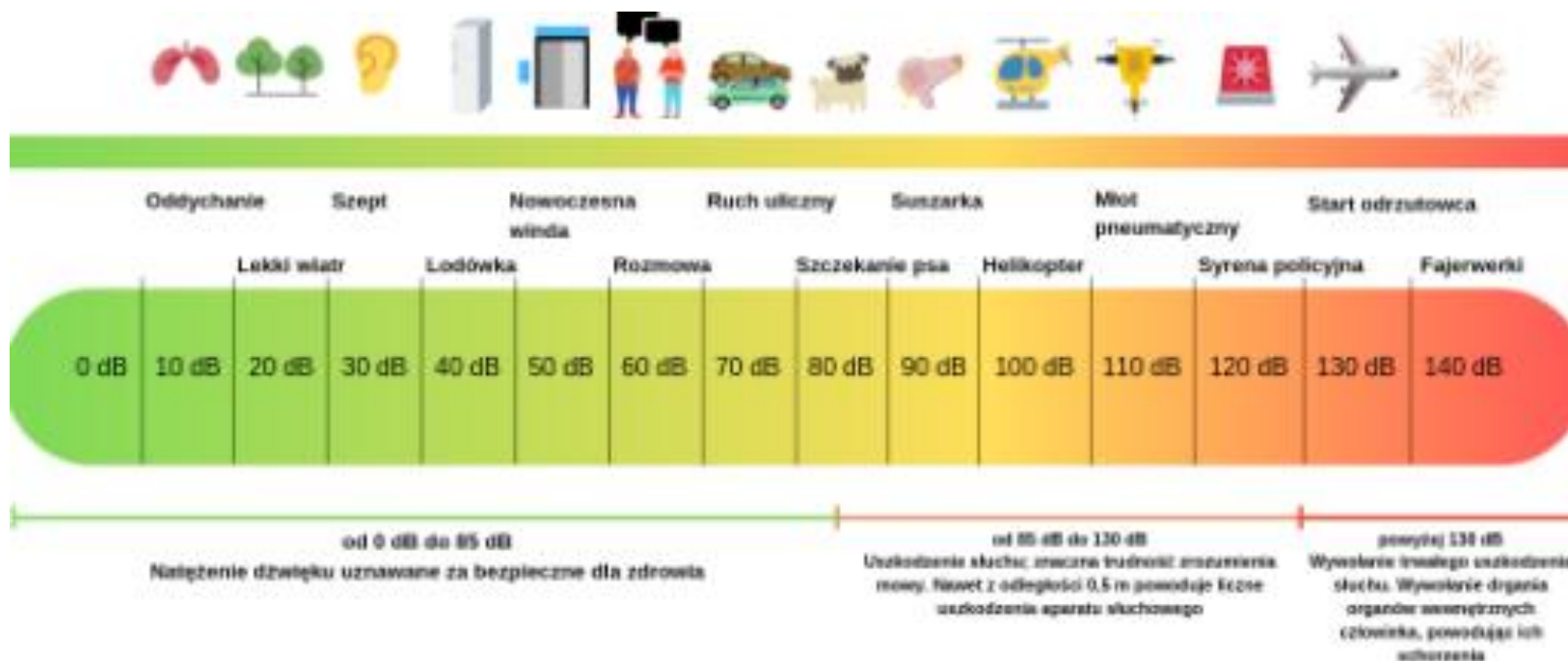


Wpływ hałasu na zdrowie człowieka



Hałas

Jednym z pięciu zmysłów jest słuch. Jego narząd – ucho – jest bardzo wrażliwe i podatne na uszkodzenia, nie tylko mechaniczne, te spowodowane przez choroby, ale także wywołane przez dźwięk. Dźwięki od 35dB są uznawane dla człowieka. Hałas towarzyszy nam od rana do wieczora, słyszymy go w domach, w autobusie i samochodzie, w drodze do szkoły i pełnej uczniów szkole. I nie pozostaje to bez znaczenia dla naszego organizmu. Kiedy dźwięków jest za dużo, o dużym natężeniu i długim czasie występowania mówimy o hałasie.



Hałas a słuch

Coraz większym problemem cywilizacyjnym jest stopniowo postępująca utrata słuchu. Ponieważ jest to z reguły proces występujący wolno, nie zauważamy problemu. Reakcją obronną organizmu na nadmierny hałas jest czasowa utrata czułości słuchu, która ustępuje po upływie jakiegoś czasu. Powtarzające się epizody gorszego słyszenia prowadzą do trwałych uszkodzeń słuchu. W miejsce cichych dźwięków, które przestają być słyszalne z tego powodu, pojawia się pisk, szum lub dzwonienie, tzw. szumy uszne. W wyniku długotrwałego oddziaływania dźwięku powyżej 80dB zazwyczaj dochodzi do uszkodzenia słuchu, trwały ubytek słuchu może być również spowodowany jednorazowym dźwiękiem o wartości 135dB.

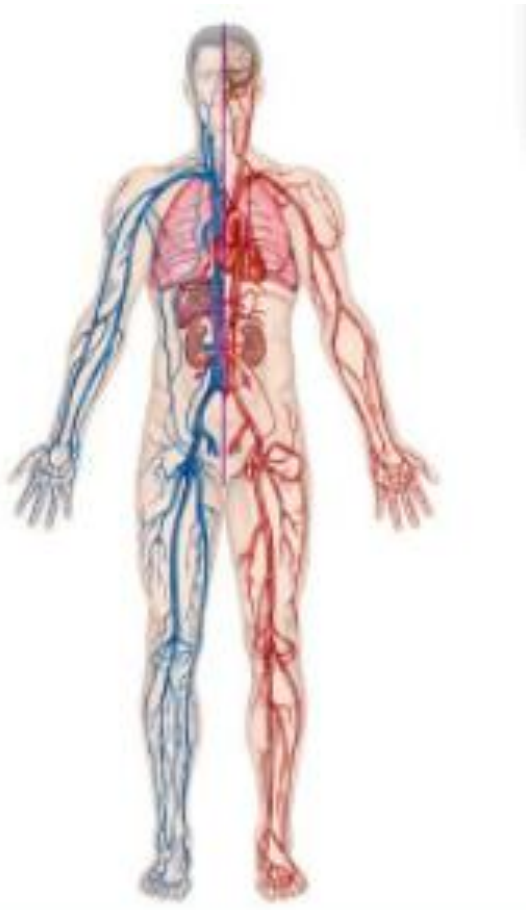


Hałas a układ hormonalny



Na pracę układu hormonalnego wpływa hałas w zakresie 35dB do 70dB. Pobudza on układ hormonalny do produkowania hormonów stresu – adrenaliny i kortyzolu. Zaburzenia w produkcji hormonów mają wpływ na cały organizm – wrasta ciśnienie krwi i poziom cukru, Co może zaburzać metabolizm. Hałas może powodować również cukrzycę typu 2 i wzrost poziomu cholesterolu.

Hałas a układ krwionośny



Długotrwała styczność z hałasem powoduje wzrost gęstości krwi , podwyższone ciśnienie krwi (szczególnie skurczowe). Ryzyko nadciśnienia jest większe, gdy poziom hałasu w dzień przekracza 65 dB. Nadciśnienie tętnicze może być przyczyną zawału serca i udaru. Narażone są naczynia krwionośne , który mogą się kurczyć , co powoduje zmniejszenie dopływu krwi do tkanek. Hałas jest przyczyną wzrostu ryzyka rozwoju choroby wieńcowej, nasilenia stanów zapalnych w naczyniach krwionośnych, arytmii , duszności połączonych z zawrotami głowy.

Hałas a układ nerwowy

Na funkcjonowanie układu nerwowego oddziałuje hałas na poziomie 35 do 75 dB. Osoby narażone na nadmierny hałas mają obniżony nastrój, są drażliwe lub znużone. Hałas między 35 a 70 dB powoduje zmęczenie i spadek wydajności. Osłabia koncentrację i chęć do działania, przeszkadza w komunikowaniu się, wyzwała agresje, osłabia zdolność do nauki, zaburza orientację, powoduje napady lękowe, stany niepokoju, liczne nerwice i tiki.



Hałas a sen

By organizm mógł się zregenerować, niezbędny jest sen. Wpływają na niego dźwięki o natężeniu powyżej 30 dB. Hałas utrudnia zaśnięcie, a gdy uda się zasnąć dźwięki są nadal rejestrowane, co ma wpływ na układ krążenia i układ dokrewny. Następuje wydzielanie hormonów, wzrost ciśnienia krwi, przyspiesza oddech, skraca to fazę snu i następuje wybudzenie. Konsekwencją tego jest niewyspanie, brak koncentracji, niższa odporność. Długotrwałe pozbawienie organizmu snu może być śmiertelne.



Dziękuję za uwagę

Julia Rzepkowska