

# Ο θόρυβος σκοτώνει, προκαλεί κώφωση, βουητά, στρες, καρδιακά, αναπνευστικά προβλήματα

του Κωνσταντίνου Λούβρου, M.D., [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Η τελευταία Τετάρτη του Απριλίου έχει κηρυχθεί από το 1992 ως Διεθνής Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το θόρυβο, από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ακουστικής.

Θόρυβος είναι κάθε ανεπιθύμητος ήχος. Η έντασή του (ακουστότητα) μετράται σε ντεσιμπέλ (dB). Η κλίμακα των ντεσιμπέλ είναι λογαριθμική, επομένως η αύξηση της ηχοστάθμης κατά 3 dB αντιστοιχεί σε διπλασιασμό της έντασης του ήχου.



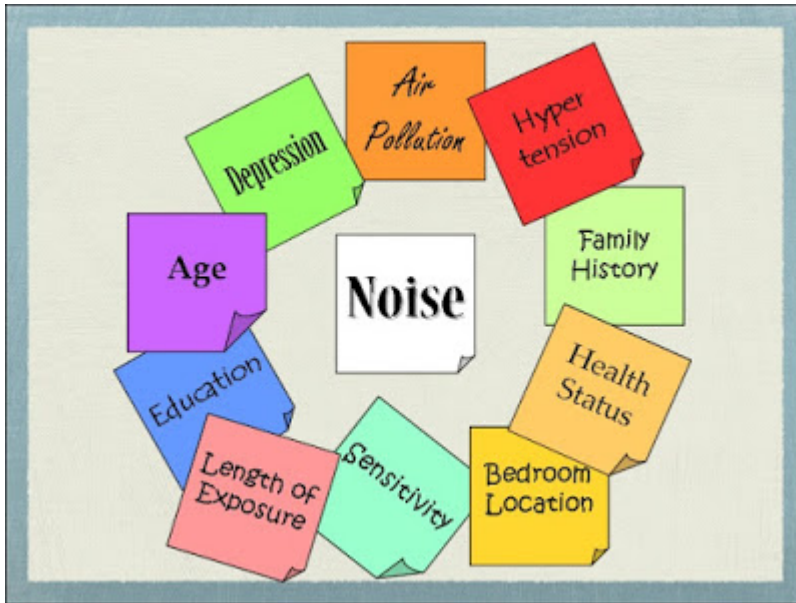
## Αστικό περιβάλλον: ηχορύπανση και υγεία

Τέσσερις στους πέντε ευρωπαίους ζουν σήμερα σε πόλεις και κωμοπόλεις. Οι περισσότερες περιβαλλοντικές προκλήσεις που

αντιμετωπίζει η κοινωνία μας, προέρχονται από τις αστικές περιοχές, συνεπώς πολλές προσπάθειες επικεντρώνονται σε αυτές προκειμένου να αντιμετωπιστούν ζητήματα όπως η υγεία και η ηχορύπανση.

Ο περιβαλλοντικός θόρυβος επηρεάζει πολλούς Ευρωπαίους. Το κοινό αντιλαμβάνεται το θόρυβο ως ένα από τα σημαντικότερα περιβαλλοντικά προβλήματα. Μπορεί να επηρεάσει τον άνθρωπο τόσο σωματικά, όσο και ψυχολογικά, διαταράσσοντας βασικές δραστηριότητες όπως ο ύπνος, η ανάπαυση, η μελέτη και η επικοινωνία. Παρόλο που οι εν λόγω επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία είναι γνωστές εδώ και καιρό, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι επέρχονται σε χαμηλότερα επίπεδα θορύβου, από ό,τι νομίζαμε παλαιότερα.

Ο περιβαλλοντικός θόρυβος – ένας ανεπιθύμητος ή επιβλαβής εξωτερικός ήχος – επεκτείνεται, τόσο ως προς τη διάρκειά του, όσο και ως προς τη γεωγραφική του κάλυψη. Ο θόρυβος συνδέεται με πολλές ανθρώπινες δραστηριότητες, αλλά είναι κυρίως ο θόρυβος από την οδική, τη σιδηροδρομική και την αεροπορική κυκλοφορία που έχει τις σοβαρότερες επιπτώσεις. Αυτό είναι πρόβλημα ιδιαίτερος για το αστικό περιβάλλον. Περίπου το 75 % του πληθυσμού της Ευρώπης κατοικεί στις πόλεις και ο όγκος της κυκλοφορίας συνεχίζει να αυξάνεται. Από τις επισκοπήσεις των χωρών προκύπτει ότι το πλήθος των καταγγελιών σχετικά με τον περιβαλλοντικό θόρυβο αυξάνεται σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες.



## Επιδράσεις του θορύβου στον άνθρωπο

- Ακουστικό όργανο
- Ρήξη τυμπάνου
- Φθορά τριχωτών κυττάρων κοχλία
- Καταστροφή οργάνου του Corti
- Καρδιαγγειακό σύστημα • Απώλεια βάρους, αυξομείωση του επιπέδου σακχάρου, δυσλειτουργία του πεπτικού συστήματος, αύξηση του μεταβολισμού • Αναπνευστικό σύστημα • Καταστροφή του πνεύμονα • Ρήξη άλλων οργάνων του σώματος, ή και θάνατος (υπόηχοι) • Νευρική κατάσταση, άγχος και δυσκολία εκτίμησης της παρόδου του χρόνου • Μείωση της απόδοσης στην εργασία και προδιάθεση για λάθη • Αίσθημα κοπώσεως, νευρική κατάσταση, και άγχος όταν παρεμβάλλεται στον ύπνο



Οι διαταραχές της ακοής μπορεί να οφείλονται σε μηχανική παρεμπόδιση της διαβίβασης του ήχου στο έσω ους (βαρηκοΐα αγωγιμότητας) ή σε καταστροφή των τριχωτών κυττάρων στον κοχλία, μέρος του έσω ωτός (νευροαισθητήρια βαρηκοΐα). Σπανίως μπορεί επίσης να προκληθεί βαρηκοΐα από διαταραχές της κεντρικής ακουστικής επεξεργασίας (όταν επηρεάζονται τα ακουστικά κέντρα του εγκεφάλου).

Απώλεια της ακοής μπορεί να επέλθει και χωρίς μακροπρόθεσμη έκθεση. Ακόμη και σύντομης διάρκειας θόρυβος παλμικού χαρακτήρα (ακόμη και ένα μόνον οξύ ερέθισμα), όπως ένας πυροβολισμός ή ο ήχος του πιστολιού καρφώματος μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων της απώλειας ακοής και συνεχών εμβοών. Τα παλμικά ηχητικά ερεθίσματα μπορούν επίσης να προκαλέσουν τη ρήξη του τυμπάνου, γεγονός επώδυνο αλλά ιάσιμο.

Οι [εμβοές](#) είναι μία αίσθηση κουδουνίσματος, σφυρίγματος ή έντονου θορύβου στα αυτιά. Η υπερβολική έκθεση στο θόρυβο αυξάνει τον κίνδυνο εμβοών. Εάν ο θόρυβος είναι παλμικός (π.χ. έκρηξη), ο κίνδυνος μεγαλώνει σημαντικά. Οι εμβοές ενδέχεται να αποτελούν την πρώτη ένδειξη βλάβης της ακοής από την έκθεση σε θόρυβο

Η έκθεση των εγκύων σε υψηλά επίπεδα θορύβου στο χώρο εργασίας μπορεί να έχει επιπτώσεις στο έμβρυο. «Η παρατεταμένη έκθεση σε δυνατό θόρυβο μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσης του αίματος και σε κόπωση. Από πειραματικά στοιχεία προκύπτει ότι η παρατεταμένη έκθεση του εμβρύου σε δυνατό θόρυβο κατά την εγκυμοσύνη ενδέχεται να έχει αργότερα επιπτώσεις στην ακοή και ότι οι χαμηλές συχνότητες είναι πιθανότερο να προξενήσουν βλάβη.



**Αυξημένος κίνδυνος ατυχημάτων** Η σχέση μεταξύ θορύβου και ατυχημάτων αναγνωρίζεται στην «οδηγία για το θόρυβο», η οποία προβλέπει ότι η σχέση αυτή πρέπει να εξετάζεται σαφώς στο πλαίσιο της αξιολόγησης των κινδύνων από το θόρυβο. Ο θόρυβος μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα με τους εξής τρόπους:

- δυσχεραίνοντας την προσπάθεια των εργαζομένων να ακούσουν και να κατανοήσουν ομιλία και σήματα.
- καλύπτοντας τον ήχο του επικείμενου κινδύνου ή των προειδοποιητικών σημάτων (π.χ. σήμα ότι όχημα κινείται με την όπισθεν).
- αποσπώντας την προσοχή των εργαζομένων, όπως των οδηγών.
- συμβάλλοντας στο άγχος στην εργασία, γεγονός που αυξάνει την εργασιακή φόρτιση και μέσω αυτής την πιθανότητα σφαλμάτων.

Το πώς επηρεάζει ο θόρυβος τα επίπεδα άγχους των εργαζομένων εξαρτάται από έναν περίπλοκο συνδυασμό παραγόντων, μεταξύ των οποίων:

- η φύση του θορύβου, συμπεριλαμβανομένης της έντασης, της συχνότητας και της προβλεψιμότητάς του.
- η πολυπλοκότητα της εργασίας που εκτελεί ο εργαζόμενος, για παράδειγμα οι ομιλίες άλλων μπορεί να αποτελούν παράγοντα άγχους όταν κάποιος εκτελεί εργασία που απαιτεί αυτοσυγκέντρωση.
- το επάγγελμα του εργαζομένου (π.χ. στους μουσικούς μπορεί να προκληθεί εργασιακό άγχος ως αποτέλεσμα της ανησυχίας για τον κίνδυνο απώλειας της ακοής τους).
- ο ίδιος ο εργαζόμενος.

Επίπεδα θορύβου που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συμβάλλουν στην πρόκληση άγχους, ιδίως όταν ο εργαζόμενος είναι κουρασμένος, άλλες φορές μπορεί να είναι ακίνδυνα.

Ο καθένας ξεχωριστά πρέπει να συνειδητοποιεί πότε ο θόρυβος που δημιουργεί μπορεί να είναι ενοχλητικός και να σέβεται τα άτομα του περιβάλλοντος του.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2019/04/o-thorivos-skotone-i-prokalei-kofosi-vouita-stess-kardiaka-anapneystika-problimata.html#ixzz5m3vlf64d>