

**ШУМ І ЗДОРОВ’Я**

**Звук** завжди був помічником людини. Здатність чути звуки є життєвою важливою функцією у повсякденному житті та спілкуванні людей. Однак не всі звуки є бажаними. Небажані звуки, щодо яких використовується термін «шум», походять з людської діяльності, наприклад, руху транспорту, промисловості та побутових робіт.

**Шум** можна визначити як небажаний, болючий звук, що заважає та ускладнює слух, порушує концентрацію уваги та знижує ефективність дій людини під час будь-якої діяльності, спричиняє стрес та захворювання. Одиницею вимірювання шуму є **Бел** – відношення діючого значення звукового тиску до мінімального значення, яке сприймається вухом людини. На практиці використовується десята частина цієї фізичної одиниці – **децибел (дБ).** Крім того, звуки мають частоту (на тому самому рівні інтенсивності звуки з вищою частотою більш неприємні, ніж звуки з нижчою частотою). Інтенсивність звуку приблизно **75 дБ** може бути небезпечною для людського слуху.

Шум за певних умов може значно впливати на здоров'я і поведінку людини. Він може викликати роздратування і агресію, артеріальну гіпертензію (підвищення артеріального тиску), тінітус (шум у вухах), втрату слуху.

Найбільше роздратування викликає шум в діапазоні частот 3000 – 5000 Гц. Хронічна схильність шуму на рівні більше 90 дБ може призвести до втрати слуху. При шумі на рівні понад 100дБ у людини виникає звукове сп’яніння, шум з інтенсивністю близько 120дБ завдає болю. При шумі на рівні 145дБ у людини відбувається розрив барабанних перетинок, а шум що перевищує 180дБ, може бути смертельним.

Жінки менш стійкі до сильного шуму, ніж чоловіки. Крім того, сприйнятливість до шуму залежить також від віку, темпераменту, стану здоров'я, оточуючих умов і т. д.

Дискомфорт викликає не тільки шумове забруднення, але і повна відсутність шуму. Більше того, звуки певної сили підвищують працездатність і стимулюють процес мислення (особливо процес рахунку) і, навпаки, при повній відсутності шумів людина втрачає працездатність і відчуває стрес. Найбільш оптимальними для людського вуха є природні шуми: шелест листя, дзюрчання води, спів птахів. Індустріальні шуми будь-якої потужності не сприяють поліпшенню самопочуття.

Найпоширенішим наслідком шуму є роздратованість. Це відчуття виникає не лише внаслідок перешкоджання спілкуванню та сну, але також внаслідок невловимого відчуття занепокоєння та зовнішнього впливу під час різних видів діяльності.

**Порушення сну.** Порушення сну, ймовірно, є найбільш вірогідним наслідком шумового забруднення, та, як правило, позначається на тривалості та якості сну.

**Перешкоджання спілкуванню.** Щоб зрозуміти, наскільки шум ускладнює спілкуванню або прослуховування музики, слід порівняти рівень шуму за гучністю розмови або музикального програвача. Через зростаючий рівень шуму, ми змушені підвищувати голос та (або) підходити ближче до співрозмовника, щоб бути почутим. Рівень шуму приблизно від **35 дБ** перешкоджає спілкуванню. Нормальна, повноцінна розмова стає неможливою приблизно при **70 дБ.**

**Психофізіологічний вплив.** Найпоширеніший вплив шуму на людину проявляється у фізіологічному стресі, а при підвищеному його рівні можуть розвиватися серцево-судинні захворювання. Також спостерігався негативний вплив шуму на розумові здібності, ефективність та продуктивність.

Шум здебільшого недооцінюють як екологічну проблему. Одна з причин – це факт, що людське вухо має пристосовуватись до різних рівнів шуму. Однак цей стан поступово призводить до глухоти та низької чутливості до широкого спектра звуків. Статистика свідчить, що кількість людей, які страждають внаслідок шуму, дуже велика. Можна зробити висновок, що вплив шуму діє як стресовий чинник на здоров’я людини, оскільки це призводить до підвищення кров’яного тиску та частого серцебиття.

**Завідувач санітарно-гігієнічної**

**лабораторії Надвірнянського**

**районного відділу О. Втерковська**