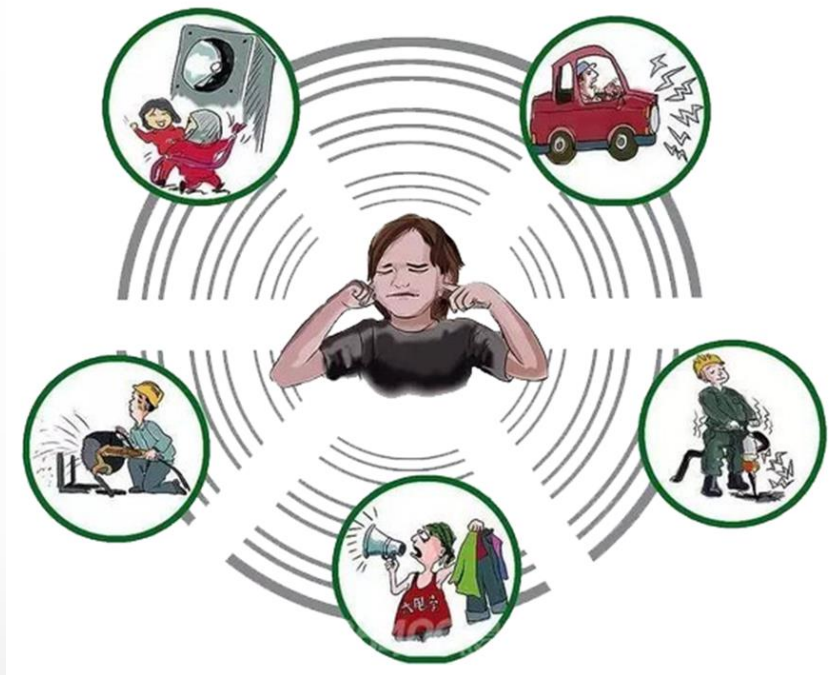


Tarptautinė triukšmo suvokimo diena



- Tarptautinė kovos su triukšmu diena minima paskutinį balandžio trečiadienį.
- Ši diena skirta pažymėti visuotinį susirūpinimą ilgalaikio triukšmo žala visuomenės sveikatai.

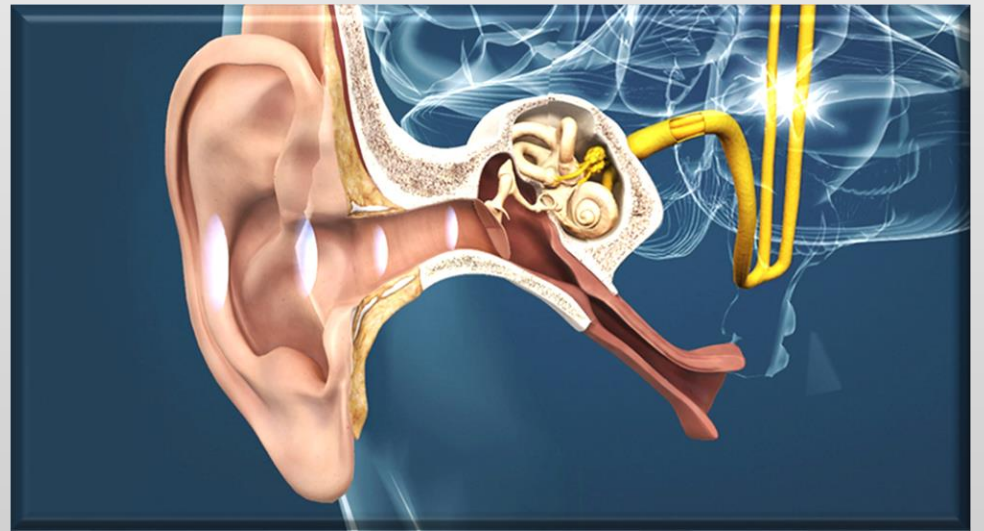
Parengė II A klasės mokiniai, konsultuojami mok. J. Kavoliūnienės

Aplinkos triukšmas kenkia daugeliui europiečių. Visuomenė jį laiko viena didžiausių aplinkosaugos problemų. Jis gali kenkti žmogui tiek fiziškai, tiek psichologiškai, trikdydamas pagrindinę jo veiklą, pvz., miegą, poilsį, mokymąsi ir bendravimą.



Klausa - vienas iš penkių pojūčių, kuriais pažįstame pasaulį

- Klausos organas yra ausis, be to, ausis yra ir pusiausvyros organas.
- Žmogaus ausis sudaryta iš trijų pagrindinių dalių:
- **išorinės** (ausies kaušelis ir ausies landa),
- **vidurinės** (ausies būgnelis ir klausomieji kauliukai),
- **vidinės** (ausies sraigė ir labirintas).



- Garso bangos patenka pro išorinę ausį ir sukelia būgnelio virpesius. Būgnelis jungiasi su trimis klausomaisiais kauliukais (plaktuku, priekalu ir kilpa), kurie sustiprina garso sukeltus virpesius ir perduoda juos į vidinę ausį.
- Vidinės ausies sraigėje yra skystis ir labai jautrios plaukuotosios ląstelės, kurios juda nuo garso sukeltų virpesių.
- Plaukuotosios ląstelės vienoje sraigės dalyje yra jautrios **žemo tono garsams**, o kitoje sraigės dalyje – **aušto tono garsams**.
- Plaukuotosios ląstelės mechaninę garso energiją paverčia elektros impulsais, kurie klausos nervu perduodami į galvos smegenų žievę, kur gauti elektriniai signalai suvokiami garsais.

- Garso stiprumo lygis matuojamas decibelais (dB); garso aukštumas arba dažnis matuojamas hercais (Hz). Žmogaus ausis yra ypatingai jautri ir gali girdėti labai mažos galios garsą. Žmogus girdi nuo 0 dB (**girdimumo slenkstis**) ir 120 dB (**skausmo slenkstis**) dažnių diapazone nuo 20 iki 20 000 Hz.





- Ilgalaikis triukšmo poveikis sukelia klausos organo kraujagyslių spazmus, nervinių receptorių medžiagų apykaitos sutrikimus. Pirmiausiai jis pakenkia imuninei, nervų, širdies ir kraujotakos, virškinimo trakto sistemoms, vėliau sutrinka klausa.
- Klausos nusilpimas išryškėja po 10-20 metų trunkančio kasdieninio triukšmo poveikio. Tai dažniausiai esti dirbant triukšmingoje aplinkoje.



Veikdamas ilgą laiką triukšmas sutrikdo daugelio organų darbą

- Pažeidžiama nervų sistema – atsiranda nuovargis, silpnumas, irzlumas, nemiga, pailgėja užmigimo laikas, suprastėja miego kokybė, padidėja nervinis jautrumas, gali atsirasti kiti nerviniai ir psichiniai sutrikimai.
- Jei miegas trikdomas nuolat, atsiranda nuovargis, dažnai skauda galvą.
- Didelis triukšmas sukelia agresiją.
- Triukšmas labai erzina, trikdo darbingumą, ypač kūrybinę veiklą, protinį darbą.
- Padažnėja širdies susitraukimai, ligonis jaučia širdies plakimą ar skausmą. Padidėja kraujospūdis. Pablogėja galūnių kraujotaka.
- Blogėja virškinimas, gali atsirasti gastritas ar opinė liga. Dažniau sergama kepenų ligomis.



140 dB
Staigus klausos praradimas
Šūviai, reaktyviniai lėktuvai

120 dB
Rizika pažeisti klausą per 7.5 min.
Koncertai

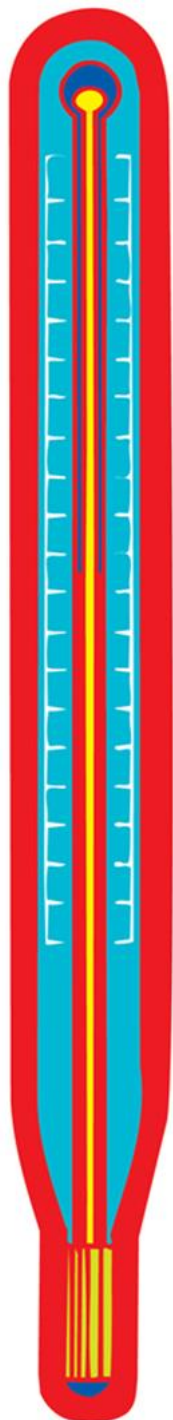


110 dB
Rizika pažeisti klausą per 30 min.
Sniegomobiliai



100 dB
Rizika pažeisti klausą per 2 val.
Grandininiai pjūklai, stereo ausinės

90 dB
Rizika pažeisti klausą per 8 val.
Žoliapjovės, sunkiasvorių
automobilių eismas



125 dB
Skausmo slenkstis
Sirenos, fejerverkai



115 dB
Rizika pažeisti klausą per 15 min.
Sporto renginiai



105 dB
Rizika pažeisti klausą per 1 val.
Sraigtasparniai, kūjiniai perforatoriai



95 dB
Rizika pažeisti klausą per 4 val.
Motociklai, motoriniai pjūklai



30 dB
Silpnas garsas
Šnabždesys



Yra paskaičiavimų, kad nuolat esant 40-50 dBA triukšmui, žmogui atsiranda psichinės reakcijos, nuolatinis 60-80 dBA garsas sukelia vegetacinės nervų sistemos pakitimų, nuo 90-110 dBA garso žmogus gali apkursti, daugiau nei 120 dBA pažeidžia klausos organą.

*Ar kas nors kada girdėjo, kaip auga medis,
kaip kalasi želmuo ar skleidžiasi žiedas?
Tačiau tai nesustabdomai vyksta. Tyloje.
Tik joje gali subręsti ryžtingi sprendimai.
Tyloje galima išmokti atkaklumo, kad išėję
į triukšmą turėtume jėgų likti nepriblokšti.*

(Tėvas Valerijus)

