



TRIUKŠMAS IR SVEIKATA: NEMATOMAS PAVOJUS KASDIENYBĖJE

Triukšmas – tai nepageidaujami ar kenksmingi garsai, kuriuos mūsų ausys priima kasdien: nuo eismo triukšmo iki statybų darbų ar garsios muzikos. Nors

daugelis žmonių pripranta prie triukšmo ir jo nebesureikšmina, moksliniai tyrimai vis dažniau įrodo – **triukšmas turi rimtą poveikį mūsų sveikatai**. Triukšmas yra nematomas, tačiau labai realus mūsų aplinkos teršėjas. Jo poveikis sveikatai – tylus, bet ilginiui žalingas. Todėl svarbu, kad kiekvienas žmogus, institucija ir bendruomenė prisidėtų prie **tylesnės, sveikesnės aplinkos kūrimo**. Triukšmo prevencija – tai ne tik technologinis ar teisinis, bet ir **kultūrinis klausimas**. Mokėjimas išgirsti tylą – vertybė, kurią verta puoselėti.

KOKS TRIUKŠMAS LAIKOMAS PAVOJINGU?

Triukšmo lygis matuojamas decibelais (dB). Ramus pokalbis – apie 60 dB, o triukšminga gatvė ar važiuojantis motociklas gali siekti 85–100 dB. Nuo 85 dB triukšmas jau gali būti žalingas, ypač jei poveikis yra ilgalaikis.

TRIUKŠMO POVEIKIS SVEIKATAI

1. Klausos sutrikimai

Vienas akivaizdžiausių poveikių – klausos pažeidimas. Ilgalaikis triukšmo poveikis gali sukelti negrįžtamą klausos praradimą, ypač tiems, kurie dirba triukšmingoje aplinkoje (pvz., gamyklose ar statybvietėse).

2. Širdies ir kraujagyslių ligos

Triukšmas kelia stresą organizmui. Jis stimuliuoja kortizolio – streso hormono – gamybą, didina kraujospūdį ir ilginiui gali prisidėti prie hipertenzijos, širdies ligų ar net infarkto.

3. Miego sutrikimai

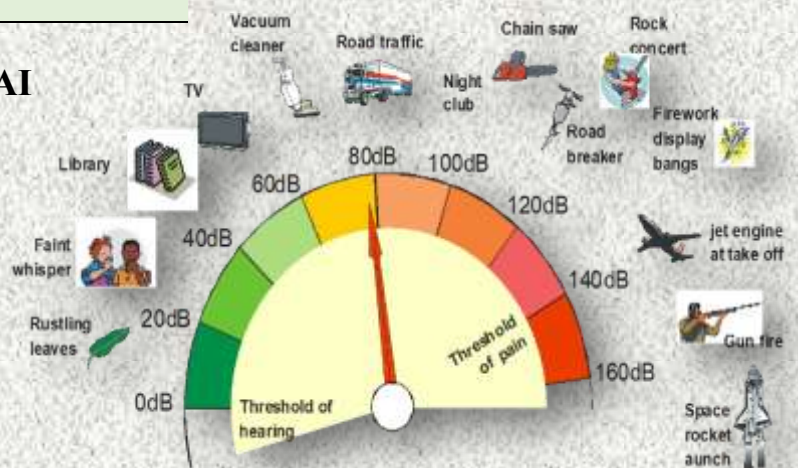
Net jei triukšmas mūsų nepabudina, jis trikdo miego kokybę. Sutrikęs miegas turi įtakos ne tik nuotakai, bet ir bendrai sveikatai bei imuninės sistemos veiklai.

4. Psichologinis poveikis

Nuolatinis triukšmas gali sukelti dirglumą, nerimą, koncentracijos sutrikimus ar net depresiją. Miestų gyventojai dažnai patiria emocinį išsekimą būtent dėl nuolatinio garso fono.

5. Vaikų vystymasis

Tyrimai rodo, kad triukšmas gali neigiamai paveikti vaikų mokymosi gebėjimus, ypač kalbos supratimą ir skaitymo įgūdžius. Mokyklose, kuriose triukšmo lygis didesnis, mokinių rezultatai dažnai būna prastesni.



PAGRINDINIAI TRIUKŠMO ŠALTINIAI

Triukšmo šaltiniai gali būti skirstomi į kelias pagrindines grupes:

- ❖ **Transporto triukšmas** – automobilių, traukinių, lėktuvų ar laivų keliamas garsas. Tai vienas dažniausių ir plačiausiai paplitusių triukšmo šaltinių miestuose.
- ❖ **Pramonės ir statybų triukšmas** – įvairių mechanizmų, įrankių ir įrangos veikimo garsai. Ypač intensyvus statybos metu arba pramoniniuose rajonuose.
- ❖ **Buitinis triukšmas** – garsiai leidžiama muzika, televizoriai, buitinė technika, šunų lojimas ar net kaimynų keliamas triukšmas daugiabučiuose.
- ❖ **Socialinis triukšmas** – žmonių susibūrimai, vakarėliai, koncertai, sporto renginiai. Nors dažnai laikomas „laikinu“, jis taip pat turi įtakos sveikatai, ypač jautresniems asmenims.

TRIUKŠMO POVEIKIS PAŽEIDŽIAMOMS GRUPĖMS

Nors triukšmas kenkia visiems, kai kurios gyventojų grupės yra ypač pažeidžiamos:

- **Vaikai** – jų nervų sistema dar vystosi, todėl jie yra jautresni garsams, greičiau pavargsta ir jiems sunkiau susikaupti triukšmingoje aplinkoje.
- **Senjorai** – triukšmas gali padidinti jau esamų sveikatos problemų, pavyzdžiui, aukšto kraujospūdžio ar širdies ligų, riziką.
- **Nėščiosios** – tyrimai rodo, kad nuolatinis triukšmas gali turėti įtakos vaisiaus vystymuisi, sukelti stresą ar net priešlaikinį gimdymą.
- **Asmenys, sergantys psichikos ligomis** – triukšmas gali paaštrinti nerimo, depresijos, streso simptomus, apsunkinti gydymą.

TEISINIS TRIUKŠMO REGULIAVIMAS LIETUVOJE

Lietuvoje triukšmo valdymas reglamentuojamas pagal:

- **Triukšmo valdymo įstatymą.**
- **Higienos normas** (pvz., HN 33:2011), nustatančias leistinus triukšmo lygius dieną ir naktį.
- **Savivaldybių triukšmo žemėlapius** – kurie padeda įvertinti triukšmo lygį tam tikrose teritorijose.



Pavyzdžiui, gyvenamojoje zonoje dienos metu (7–19 val.) leistinas triukšmo lygis dažniausiai yra iki 55 dB, o naktį (22–7 val.) – iki 45 dB. Šių normų viršijimas gali būti pagrindas baudmėms arba veiklos ribojimui.

KAIP GALIME APSISAUGOTI?

- **Naudoti ausines su triukšmo slopinimo funkcija** triukšmingose vietose.
- **Laikytis tylos taisyklių namuose**, ypač vakarais ir naktį.
- **Naudoti garso izoliaciją** – tiek langams, tiek sienoms.
- **Pasirinkti ramesnes vietas gyventi**, toliau nuo judrių gatvių ar pramonės objektų.
- **Informuoti ir šviesti visuomenę** apie triukšmo poveikį sveikatai.