

"Влияние шума на организм человека"



Всё живое купается в море звуков. Одной из наиболее актуальных проблем сегодняшнего дня является **воздействие шума на организм человека.**

Шум наносит ощутимый вред здоровью человека.

Здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живём.

Человек всегда жил в мире звуков и шума. Каждый раз, просыпаясь утром от звонка будильника, спеша по делам в общественном транспорте, смотря телевизор или слушая

музыку, мы подвергаемся воздействию звуковых волн различных частот.

И это воздействие, даже если мы не придаём ему значения, не остаётся безразличным для нашего организма.

Так что же собой представляет звук?

Звук называют такие механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека (от 16 до 20 000 колебаний в секунду). Нас интересует вопрос. Как же мы реагируем на шум?

Некоторые из нас терпимы к шуму, у других он вызывает раздражение, стремление уйти от источника шума.

Наш век стал шумным. Трудно сейчас назвать область техники, производства и быта, где в звуковом спектре не присутствовал бы шум.

Шум – это такой медленный убийца, как и химическое отравление.

Первые дошедшие до нас жалобы на шум можно найти у римского сатирика Ювенала (60-127 гг.)

Современный шумовой дискомфорт вызывает у живых организмов болезненные реакции.

Шум от пролетающего реактивного самолёта, например, угнетающе действует на пчелу, она теряет способность ориентироваться. Этот шум убивает личинки пчёл, разбивает, открыто лежащие яйца птиц в гнезде.

Недаром в средние века существовала “казнь под колокол”.

Гул колокольного звона мучил и медленно убивал осужденного.

Сила звука измеряется в децибелах.

Белл в переводе с английского означает “колокольчик”, а “Деци” значит десять. Оказывается, что был учёный по фамилии **Белл**. Он изобрёл телефон. Благодаря этому люди научились передавать звук на расстоянии. В честь учёного Белла названа единица измерения силы звука.

Уровни громкости звука от разных источников.

Шепот, шорох листьев – 10 дБ.

Речь, шум в магазине – 60 дБ.



Уличные шумы – 55 дБ.
Легковые автомобили – 77 дБ.
Автобусы – 80 дБ.
Железнодорожный транспорт – 100 дБ.
Воздушный транспорт – 100 дБ.
Гром – 120 дБ.
Реактивный двигатель – 120 дБ.



Существуют две основные причины несерьезного отношения к проблеме.

Во-первых, шум часто производим мы сами, причем нередко ради ложно понимаемого удовольствия. Ребенок, нацепив наушники, «тащится» от любимой кассеты, доведя громкость до 110 дБ (**бензопила вряд ли шумит громче**), и испытывает восторг.

Папа, придя с работы, на полную мощность включает телевизор.

У автолюбителя сердце подпрыгивает от радостного возбуждения, когда он срывается с места под рев мотора и скрежет шин.

Треск газонокосилки мешает только соседу, и ничуть не тревожит садовода-любителя.

На дискотеке (уровень шума 110–120 дБ) любители повеселиться ходят добровольно, а переносной плеер (110 дБ) ребенок часто выключает лишь после долгих уговоров.

Причина вторая: к шумам, музыке и даже грохоту можно «привыкнуть», перестать воспринимать их как помеху.

Но от этого они не перестают быть вредными:

организм не адаптируется к шуму!

Он реагирует повышением давления, сердечно-сосудистыми нарушениями, расстройствами желудочно-кишечного тракта и проявлениями усталости.

Широко распространено ошибочное убеждение, что шум детям не вредит.

Человечество может оглохнуть

Учёные выяснили, что люди всё больше и больше теряют слух.

Тугоухость из-за прослушивания громкой музыки – бич подростков.

За 15 лет только в США количество подростков с небольшой потерей слуха увеличилось на 30%, а число тинэйджеров со средними или серьезными нарушениями слуха выросло на 77%.

Эксперты утверждают, что в 70% случаев к ухудшению слуха привело прослушивание музыки на MP3-плеерах, громкость которых может достигать 115 дБ. У «пострадавших» чаще всего возникает

сенсоневральная тугоухость, когда из-за громкого звука происходит поражение волосковых клеток улитки.

В школе дети все чаще начинают переспрашивать преподавателя, чем замедляют учебный процесс. В то же время молодым людям со сниженным слухом труднее получить хорошую работу, а это отразится на их материальном благосостоянии.

Музыка – это не только источник наслаждения, но и причина многих неприятностей. Эксперты Всемирной организации здравоохранения предупреждают: **ежедневное прослушивание музыки на уровне громкости в 85 дБ более 1 часа в день приводит к полной потере слуха.**

Выводы:

- шум обладает аккумулятивным эффектом, то есть акустические раздражения исподволь, подобно яду накапливаются в организме, всё сильнее угнетая нервную систему;

- шум становится причиной преждевременного старения. В тридцати случаях из ста шум сокращает продолжительность жизни людей в крупных городах на 8-12 лет ;

- такие болезни, как гастрит, язвы желудка и кишечника, чаще всего встречаются у людей, живущих и работающих в шумной обстановке. У эстрадных музыкантов язва желудка - профессиональное заболевание;

- под влиянием шума происходит стойкое уменьшение частоты и глубины дыхания. Иногда появляется аритмия сердца;

- от чрезмерного шума поражаются все виды интеллектуальной деятельности, ухудшается настроение.

Слушайте природу, пение птиц, шелест листвы - это благотворно сказывается на состоянии нервной системы и здоровья в целом.

Будьте здоровы!

