magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 4. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Píská vám v uších? Hluk opravdu škodí našemu zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Piska-vam-v-usich-Hluk-opravdu-skodi-nasemu-zdravi__s10012x10920.html

Jak nám škodí hluk? Trpí jím jen naše uši? Jak hluk ovlivňuje spánek? Jsou naše děti v ohrožení a kde je vlastně příčina? Podle odborníků Světové zdravotnické organizace má hladina hluku přesahující 55 decibelů na lidi rušivý účinek. Dlouhotrvající hluk nad 80 dB pak může trvale poškodit vláskové buňky vnitřního ucha.

Jak nám škodí hluk?

Nežádoucí hluk je bohužel průvodním jevem dnešní doby. Setkáváme se

s ním prakticky na každém kroku. Mnohdy se ho nezbavíme ani doma, kde bychom klid obzvlášť potřebovali. **Stačí** docela **málo k narušení naší psychické pohody** nebo spánku a usínání. Často si však hluk způsobujeme i sami - může to být hlasitě puštěná televize, tikající hodiny, pračka či jiné domácí spotřebiče.

Podle odborníků Světové zdravotnické organizace má **hladina hluku přesahující 55 decibelů na lidi rušivý účinek.** Dlouhotrvající **hluk nad 80 dB pak může trvale poškodit vláskové buňky vnitřního ucha.**

Hlukové hladiny v decibelech:

- práh slyšitelnosti – 0 dB,
- sotva slyšitelné – 10 dB,
- šepot – 30 dB,
- tichý rozhovor – 50 dB,
- mírný hluk – 80 dB (odvoz odpadků, pouliční ruch, pračka …)
- velký hluk – 100 dB (výroba kotlů, motocykl …)
- bolestivý hluk – 120 dB (diskotéková hudba, proudové letadlo)

Tišeji, prosím!

Při dlouhodobém působení hluku na sluchový aparát dochází k poškození sluchového aparátu, jehož podstatou jsou zprvu přechodné a posléze trvalé změny buněk vnitřního ucha. Tyto poruchy se nejprve projevují dočasným zvýšením sluchového prahu. Poškození sluchu může zvyšovat dlouhodobý poslech velmi hlasité hudby, např. častá účast na diskotékách nebo koncertech. **Čtyři hodiny na koncertě, kde hlasitost přesahuje devadesát pět decibelů, poškodí sluch stejně jako čtyřicet hodin práce v nejhlučnějším prostředí.**

Píská vám v uších?

Extrémně vysoké hladiny akustického tlaku mohou dokonce vyvolat akustické trauma, jehož podstatou je poranění bubínku, sluchových kůstek nebo blanitého labyrintu ucha. **Poškození sluchu v důsledku hluku se neobjevuje náhle. Nejprve** se projeví slabší či silnější pískání nebo šumění v uších, které zpočátku dotyčný vnímá hlavně večer **před usnutím**. Později se mohou objevit první **problémy s porozuměním** jednotlivým slovům nebo se člověk hůře dorozumí po telefonu. **Vše může postupovat tak pomalu, že si poškození nemusíme uvědomit, dokud není opravdu pozdě.**

Trpí nejen uši

Hluk nepoškozuje jen náš sluch, ale mohou se projevovat i další změny organismu, které do souvislosti s hlukem zpočátku nedáváme. Jednorázové **vystavení velkému hluku** aktivuje autonomní nervový a hormonální systém a **vede k přechodným změnám, jako je zvýšení krevního tlaku a tepu.** Dlouhodobé vystavení nadměrnému hluku zvyšuje krevní tlak a riziko infarktu, narušuje funkce mozku a ledvin. **Lidé žijící v blízkosti letiště nebo u dálnice mají často vyšší hladiny stresových hormonů v krvi než ti, kdo bydlí v klidnějších lokalitách.**

Na klidný spánek zapomeňte

K dalším závažným zdravotním **účinkům hluku patří nepříznivé ovlivnění spánku.** Působení hluku v době spánku může ovlivnit fyziologické reakce jako jsou změny tepové frekvence, změny v trvání stádií spánku, obtížné usínání, probuzení v noci nebo naopak příliš brzy ráno. V průběhu dne je často popisována ospalost a únava, rozmrzelost, zvýšená dráždivost a snížená výkonnost.

Děti v ohrožení

O tom, že nadměrný hluk škodí, není pochyb, nicméně málokdy se hovoří o tom, že **hluk může poškodit sluch už v dětství.** Přitom sluch je nejcitlivější a nejzranitelnější právě v prvních letech života. Dětské sluchové cesty jsou citlivější ke zvukům o vyšší frekvenci, **nebezpečí pro děti mnohdy představují jejich nejoblíbenější aktivity** jako jsou hry nebo televize. **Některé zvukové hračky svou hlučností přesahují i hodnoty sta decibelů.**

Co když je příčina jinde?

Pokud se na uši podíváme **pohledem psychosomatiky, pak ušní potíže většinou napovídají, že odmítáme něco slyšet.** Bolest uší také může symbolizovat zlost nad tím, co slyšíme. Běžné jsou i u dětí, které mnohokrát musejí vyslechnout věci, které by slyšet raději nechtěly.

Pokud jste vystaveni hluku v práci, mělo by být na místě použití různých ochranných pomůcek. A to jak ve formě **špuntů**, tak třeba také ve formě **klasických sluchátek**. **Čím větší je intenzita hluku a čím je jeho působení dlouhodobější, tím je vyšší riziko poškození sluchu.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz