

Az alábecsült lárma

Zene füleinknek? Vagy mégsem? Inkább zenebona? Hangos zene, mobilcsengés, építkezés ricsaja. A lárma nem csupán idegesítő lehet, hanem komoly betegségeket is okozhat. Például allergiát, magas vérnyomást, sőt cukorbetegséget is.

Sajnos az egyik legnagyobb egészségügyi veszélyforrással, a zajártalommal ritkán számolunk. Jóllehet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egyik tanulmánya kimutatta, hogy azok az emberek, akik a zaj miatt rosszabbul alszanak, nagyobb eséllyel lesznek allergiások, cukorbeteg, szenvednek migréntől, depressziótól, magas vérnyomástól. Az, aki egy forgalmas utcában lakik, kimutathatóan nagyobb hasi (az egészségre veszélyt jelentő) zsírréteggel rendelkezik, mint azok, akik nyugodt, békés környéken élnek.

A normálnál 10 decibellel (dB) nagyobb erősségű zaj 25%-kal fokozza a szélütés kockázatát, erre az eredményre jutott egy dán szakértői vizsgálat. A lárma ugyanis sokkal több, mint egy idegi terhelés. 45 és 75 decibel erősségű zajra (így például az utcán, a reptéren vagy a vasútnál) a szervezet már stresszreakcióval felel. A pulzus megugrik, nő a vérnyomás, az erek működése romlik. Becslések szerint például Németországban kb. 4000 szívinfarktus oka vezethető vissza az utcai zajra. A lárma leginkább érzékenyek az idősek, a gyerekek és a betegek.

A sokáig tartó, monoton zaj éppolyan ártalmas lehet, mint a rövid ideig tartó, nagyon intenzív hanghatás. Igaz, az ipari és a környezeti zaj (intenzitástól függően) csupán évek múlva okozhatja a hallószerv károsodását.

A zajártalom mértéke nemcsak a hang magasságától, de a hang erősségétől és a hangbehatás időtartamától is függ. A hallásromlás nem egy csapásra jelentkezik, hanem lassan és fokozatosan alakul ki. Jellemző tünetei: fülzúgás, szédülés, egyensúlyszervi zavarok.

Fontos tudni: a hallásromlás nem fogyatékoság, hanem – az esetek többségében – jól kezelhető érzékszervi probléma, ha időben felismerik és megkezdik a terápiát.



Mi magunk mit tehetünk?

Teremtsünk csöndet tudatosan! A szervezetünk nem képes hozzászokni a zajhoz, és a zajforrásokat sem tudjuk mindig megszüntetni. A tudatunkat viszont képesek vagyunk áthangolni. Fülzúgásban szenvedőknél olyan speciális gyakorlatok segítenek, amelyekkel a zajtoleranciájukat erősíthetik. A jóga, valamint más állóképességet fejlesztő sportok is remek lehetőséget kínálnak az idegrendszer effajta kondicionálására. Fontos, hogy tudatosan teremtsünk magunk számára „csend és béke szigeteket”, azaz olyan helyet és időt, ahol ellazulhatunk, zajmentesen kikapcsolódhatunk. Tanuljunk meg csöndben lenni, sőt élvezni a csöndet. Szoktassuk magunkat hozzá, hogy rendszeresen kiiktatjuk az életünkéből a környezetünk zajait. Például ússzunk! A víz alá merülve ugyanis könnyedén magunk mögött hagyhatjuk a mindennapok ricsaját. De fontos, hogy akkor is tartsunk rendszeresen lármentes időszakokat, amikor kint vagyunk a vízből!

Halkítsunk!

– A zenelejátszó, illetve a tévé hangerejét úgy állítsuk be, hogy az egy méterre ülő beszélgetőtársunkat (50-60 dB) még jól halljuk.

- Mobilozáskor használjuk a headsetet (fülhallgató).
- Aki a munkájában csak fülvédővel képes koncentrálni, vagy csak így képes nyugodtan aludni, az megfelelő helyen szerezze be a fül dugóját. Esetleg készíttesse el egyénre szabva. Így a fül dugó nem nyom, nem irritál, és nem okoz gyulladást a hallójáratban.
- Tegyen zöld növényeket az íróasztala köré, mert ezek nagyszerűen elnyelik a zajt.
- Koncerten, zenés szórakozóhelyen vagy operában használjon speciális, ún. parti fül dugót. Speciális fül dugó beszerezhető motorozáshoz is.
- Használjon zajsűrővel ellátott fejhallgatót zenehallgatáshoz. Olyat, ami kiszűri a környezeti lármat.
- Ha bármilyen elektromos háztartási gépet (mosógép, klíma stb.) vásárol, keresse a kevésbé zajosat (a gyártónak kötelező feltüntetni a címkén a zajkibocsátási értéket.)
- A visszhangzást a lakóterekben csökkentse a minimumra. Pl. redőny helyett vastag függöny, padlószőnyeg parketta helyett, kárpitozott bútor bőrgarnitúra helyett, fabútor üveg- vagy fémbútor helyett. A mosó- és mosogatógépet állítsa vastag gumi szőnyegre.
- A zajjal járó háztartási tevékenységet (pl. mosás, porszívózás stb.) a társasházakban a házirend (megtől meddig végezhető) szabályozza. Ezt köteles mindenki betartani.

Mit okozhat a zaj?

Pszichésen már az egészen alacsony zajszint (20-30 decibel) befolyásol minket: türelmetlenebbek vagyunk, kevésbé hatékonyan dolgozunk.

Tanulási és koncentrációs problémák, ingerlékenység, fáradékonyság

45 dB
tompá utcazaj, erőteljes madárcsicsergés
50 dB
hűtő 1 méterre, zápor, lézernyomtató

Szervi megbetegedések
Szív- és keringési, emésztési gondok

60 dB
normál beszéd, békabrekegés
70 dB
átlagos utcai forgalom, fénymásoló

Halláskárosodás
85 dB
fűnyíró
90dB
elhaladó vonat, teherautó, vihar, éttermi zaj
100 dB
légalapács 10 méterre, walkman, MP-lejátszó
110 dB
diszkó, körfűrész

Ami már fáj/a károsodás rövid idő alatt kialakul
130 dB
sugárhajtású repülőgép, szilveszteri petárda
165 dB
átszakad a dobhártya
170 dB felett
halálos