



Эквивалентные уровни звука источников шума в квартирах жилых домов

Источник звука	Уровень звука, дБ
шепотная речь на расстоянии 1 м.	20
тиканье карманных часов на расстоянии 1 м.	20
тихая квартира	30
обычный разговор на расстоянии 1 м.	50-60
громкая речь на расстоянии 1 м.	70-80
пение	67-90
плач грудного ребенка	80
игра на пианино	90
радиоречь	70
громкая музыка по радио	80
музыка с радиоакустической аппаратурой	115
хлопанье дверьми	78
стиральная машина в работе	68
холодильник	42
шелест листьев	10
улица с движением рейсового транспорта	70-80
трамвай	80-90
троллейбус	70-75
игра детей	до 95
реактивный самолет на расстоянии 100 м.	120
пассажирский или грузовой поезд	90-92
ракетные двигатели, взрывы, выстрелы	до 175-210

Помните, что восприятие и выбор окружающих звуков зависит от нас самих. Насколько позитивно мы будем воспринимать окружающий мир, больше находиться на природе, в лесу, на берегу реки или моря – в ответ мы получим приятные слуху мелодии.

Ирина Атарики, врач-гигиенист

Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

г. Гомель, ул. Моисеенко, 49

ПРЕДЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ УСЛУГ:

- Все современные виды микробиологических исследований (тел. 74-37-95)
- Лабораторная диагностика половых гормонов (тел. 74-21-49)
- Лабораторная диагностика ВИЧ/СПИД, гепатитов, других вирусных и особо опасных инфекций (тел. 74-99-16)
- Лабораторные испытания продовольственного сырья и пищевых продуктов, в т.ч. меда и молока (тел. 74-30-04)
- Лабораторные исследования колодезной и питьевой воды (полный химический анализ) (тел. 74-41-76)
- Лабораторные исследования воздушной среды (концентрация вредных веществ в помещении) (тел. 74-13-55)
- Консультации валеологов и психологов (тел. 74-77-64)

Достоверная диагностика - ключ к вашему здоровью!

Подробная информация на сайте:

www.gtlосце.by

Аттестат аккредитации (BY/112 02.1.0.1301) Лицензия МЗ РБ № М-879 (по 31.03.2014 г.)

Ответственный за выпуск: Г.В. Солонец

Издано в рамках Национальной программы
демографической безопасности
Республики Беларусь на 2011-2015 годы

Отпечатано в ОАО "Полесепечатъ" с оригинала-макета заказчика. Зак. 11429—1430. 27.05.2013



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Гомельский областной
центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья»



ШУМ и ЗДОРОВЬЕ

Человек живет среди различных звуков и шумов. Часть из них является полезными сигналами, дающими возможность общаться, правильно ориентироваться в окружающей среде, принимать участие в трудовом процессе. Другие мешают, раздражают и даже могут навредить здоровью.

Издавна известно благоприятное влияние на организм человека шумов природной среды (листвев, дождя, реки и др.). Статистика свидетельствует о том, что у людей, работающих в лесу, у реки, на море, реже, чем у жителей городов, встречаются заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы.

О положительном влиянии гармоничной музыки было известно с давних времен. Вспомним распространённые во всем мире колыбельные (тихие нежные монотонные напевы), снятие нервного стресса журчанием ручьев, ласковым шумом морских волн или птичьим пением. Известно также и отрицательное действие звука. Одним из тяжелых наказаний в средневековье было воздействие звуками от ударов могучего колокола, когда обреченный умирал в страшных муках от нестерпимой боли в ушах.

Шум — беспорядочное сочетание различных по силе и частоте звуков. Под **бытовым шумом** понимают всякий непри-

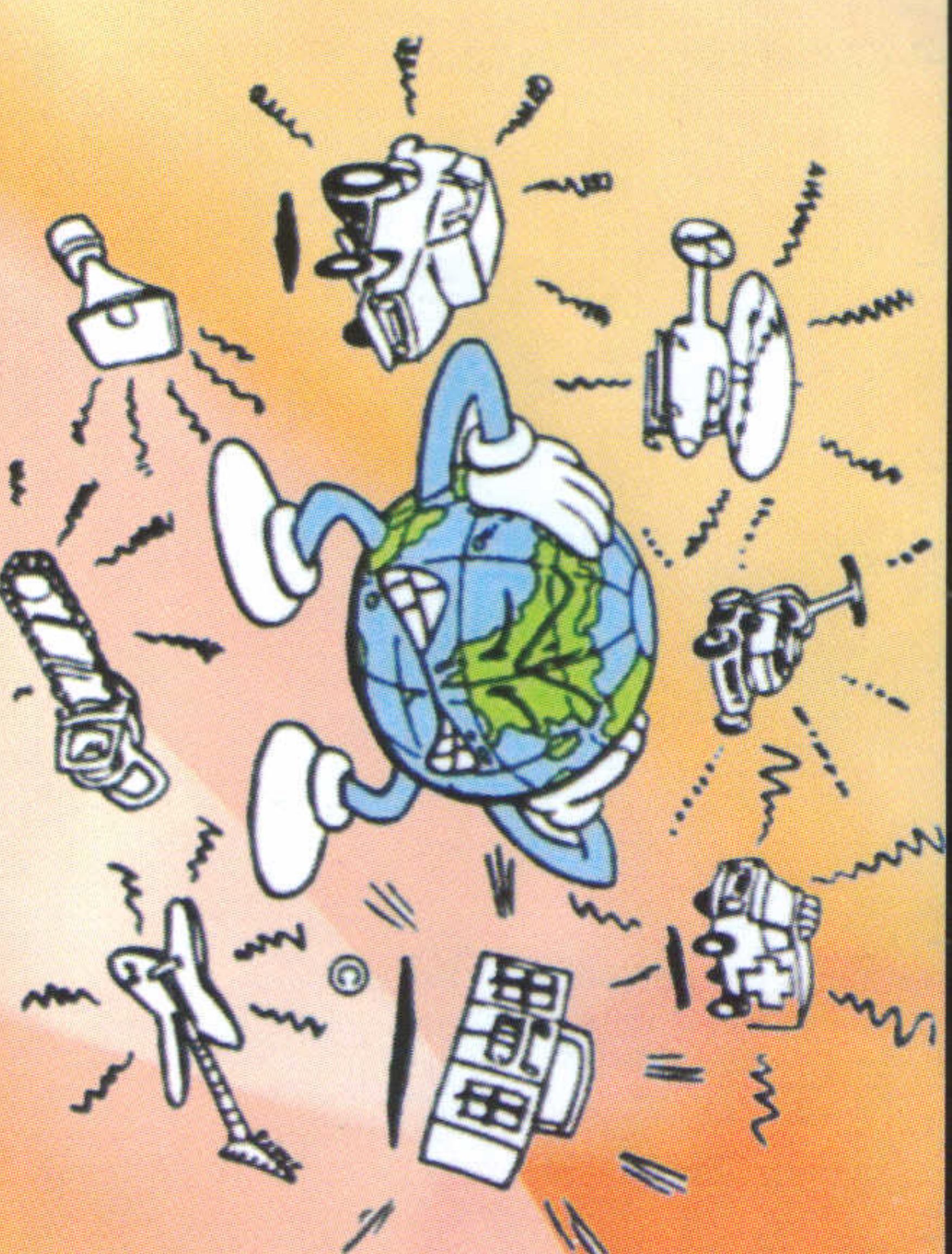
ятный, нежелательный звук или совокупность звуков, нарушающих тишину, оказывающих раздражающее или патологическое воздействие на организм человека.

Действие шума можно разделить на **специфическое и неспецифическое. Специфическое действие шума** проявляется в изменениях, которые наступают в органах слуха, а при **неспецифическом действии** люди чаще всего жалуются на головные боли, которые могут иметь разную интенсивность и локализацию, головокружение при перемене положения тела, снижение памяти, повышенную утомляемость, нарушения сна, эмоциональную неустойчивость, снижение аппетита, потливость, боли в области сердца.

Влияние шума на организм человека

Реакция человека на шум различна. Некоторые люди терпимы к шуму, у других он вызывает раздражение, стремление уйти от источника шума. Большое значение имеет внутренняя настройка человека к источнику шума. Она определяет, будет ли шум восприниматься как мешающий. Часто шум, воспроизводимый самим человеком, не беспокоит его, в то время как небольшой шум, вызванный соседями или каким-нибудь другим источником, оказывает сильный раздражающий эффект. Большую роль играет характер шума и его периодичность.

На степень психологической и физиологической восприимчивости к шуму оказывают влияние: особенность нервной системы, характер сна, уровень физической активности, степень нервного и физического перенапряжения, вредные привычки (алкоголь и курение). Это ведет к снижению работоспособности, в первую очередь умственной. Так как уменьшается концентрация внимания, увеличивается число ошибок, развивается утомление.



Такое состояние неблагоприятно отражается на **сердечно-сосудистой, центральной нервной системах: изменяется частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, отмечаются значительные нарушения в кровообращении**. Следовательно, городской шум можно считать фактором риска возникновения **гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда**.

Шум является одним из раздражителей в ночное время: он нарушает сон и отдых. Под его влиянием человек плохо засыпает, часто просыпается. Сон поверхностный, прерывистый. После такого сна человек не чувствует себя отдохнувшим. Изучение характера сна у жителей домов, расположенных на улицах с разными уровнями шума, свидетельствует, что сон резко нарушается при уровне звука 40 дБА (децибел). А если он составляет 50 дБА, то период засыпания увеличивается до 1 ч, продолжительность глубокого сна сокращается до 60%. У жителей тихих районов сон нормальный, если уровень шума не превышает 30-35 дБА. При этом период засыпания в среднем составляет 14-20 мин, глубина сна - 82%. Отсутствие нормального отдыха после трудового дня приводит к тому, что усталость не исчезает, а постепенно переходит в хроническую.

