**Городской шум-скрытый враг здоровья.**

Шумовое загрязнение - своеобразный и очень опасный для здоровья человека вид загрязнения среды обитания.

Шум в больших городах сокращает продолжительность жизни человека. Чрезмерный шум может стать причиной нервного истощения, психической угнетённости, вегетативного невроза, язвенной болезни, расстройства эндокринной и сердечно- сосудистой систем.

Шум мешает людям работать и отдыхать, снижает производительность труда.



Влияние шума на организм человека.

Способы сохранения безопасности и здоровья человека.

Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться



Автор:

Мунтяну Олеся Юрьевна,

ученица 11 «Д» класса МБОУ

«СОШ №1 им. Созонова Ю.Г.»



Допустимым показателем уровня шума, не несущим вреда организму человека и слуху, в частности, даже при длительном воздействии, считается 55 дБ в дневное время и 40 ночью.

Чем ближе к показателю 80 дБ – тем значительнее нагрузка. Звуки выше 110 децибелов приводят к травме органов слуха. Звук выше 140 дБ может привести к разрыву барабанной перепонки уха.

Защита слуха от бытового шума

В повседневной жизни стоит руководствоваться элементарным рекомендациям, чтобы уменьшить нагрузку на уши.

Не использовать в фоновом режиме телевизор или радио, так как особенно в это время мы склонны повышать громкость.



При просмотре телепередач, кинофильмов или прослушивании музыки предпочтительно делать звук тише, понемногу привыкая к новому уровню громкости.

Стремиться сократить время, проведенное в наушниках, не слушать музыку на максимуме.

Использование наушников длительное время может привести к внутривенному напряжению, повышению артериального давления и, соответственно – к головной боли.

Снижается от наушников и концентрация внимания, ослабевают и разрушаются нервные окончания. В результате этого человек после часового прослушивания музыки становится невнимательным и раздражительным.


Единственный выход – защита от фонового шума. Если он тихий, но неприятный, выручат беруши, специальные мягкие наушники.

Проведение этих мер позволяет обеспечить безопасность и безвредность для человека факторов среды его обитания и благоприятные условия его жизнедеятельности, так как адаптация человека к шуму невозможна.

От прослушивания музыки в наушниках во время еды или при жевании жевательной резинки наносится наибольший ущерб. Работа височно-нижнечелюстного сустава сопровождается тем, что слуховой проход, расположенный вблизи, непрерывно меняет свой диаметр – это и усугубляет проблему.



Аудиология (от лат. audīre - "слышать"; от греч. λογία-логия) - отрасль науки, изучающая слух, равновесие и связанные с ними нарушения. Аудиологи лечат людей с потерей слуха и активно предотвращают связанные с этим повреждения. Используя различные стратегии тестирования, аудиологи стремятся определить, обладает ли человек нормальной чувствительностью к звукам.