

# POZOR NA HLUK!



## HYGIENIK VARUJE: HLUK POŠKOZUJE ZDRAVÍ!

**Hluk je každý nechtěný zvuk, který může působit nepříznivě na zdraví a pohodu populace.** To, co je pro někoho příjemný zvuk (např. oblíbená hudba), je pro jiného obtěžující hluk.

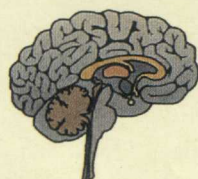
## HLAVNÍ ÚČINKY HLUKU NA ORGANISMUS

### 1. Účinky, které ovlivňují přímo sluchový orgán

- × dočasné zhoršení slyšení (sluchová únava po krátkodobém vystavení silnému hluku)
- × trvalé zhoršení slyšení poškozením smyslových buněk ve vnitřním uchu (sluchová ztráta je již zjevná - např. po dlouhodobém působení hluku v pracovním prostředí)
- × trvalé zhoršení slyšení poškozením struktur středního a vnitřního ucha vlivem výbuchu nebo třesku (tzv. hlukové poranění)

### 2. Účinky, které ovlivňují celý organismus

- × zvýšený výskyt civilizačních nemocí - onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak
- × snížená obranyschopnost organismu proti infekcím
- × ovlivnění vegetativního systému (vztah k útrobnímu nervstvu neovlivnitelný vůlí) - vzestup srdečního tepu a krevního tlaku, zvýšení pohyblivosti žaludku a střev, vliv na krevní zásobení plodu v děloze
- × zhoršení usínání a délky i kvality spánku
- × zvýšená unavitelnost, snížená výkonnost
- × negativní vliv na proces učení a zapamatování, na využívání zásob paměti i průběh tvůrčích schopností
- × poruchy citové rovnováhy - např. zvýšená rozmrzelost a zranitelnost duševní zátěží
- × negativní ovlivnění sociální komunikace projevující se např. neschopností spolupracovat
- × ztráty hořčičku způsobené jeho zvýšeným vylučováním ledvinami; prokazatelný vliv na hladiny určitých hormonů (zejména zvýšení adrenalinu)



## RIZIKO HLUKU NA DISKOTÉKÁCH

Hudební zvuk škodí stejně jako kterýkoliv jiný hluk. Místa, která se otrásají příliš hlasitou hudbou, lze přirovnat k hlukově nejnebezpečnějším pracovištím v průmyslu. Patří mezi ně hlučné diskotéky a ještě hlučnější koncerty rockové a popové. Nepříznivé účinky se projevují i v okolí diskoték.



Sluchový práh se pohybuje od 16 do 20 dB, nižší hladinu než 16 dB již neslyšíme. Delší pobyt v místě, kde je hlučnost vyšší než 65 dB, již vyvolává odezvu vegetativního nervového systému, který ovlivňuje trávení, dýchání a krevní oběh. I o hodně nižší hladiny takového hluku působí nepříznivé rušením spánku a odpočinku. **Při intenzitě 85 dB hrozí porucha sluchového ústrojí.**

### Na diskotékách

**naměřili pracovníci hygienické služby hladiny hluku až 108 dB!**

## JAK SE MŮŽEME CHRÁNIT PROTI HLUKU?

- × omezit četnost návštěv diskoték a dalších hlasitých hudebních představení na maximum 1krát týdně
- × všeho s mírou platí i pro poslouchání hudby z walkmanů a diskmanů, které by do uší nikdy neměly „jet“ naplno
- × maximálně zkracovat dobu pobytu v hlučném prostředí
- × nevykonávat hlučné činnosti v malém prostoru (odrazem hluku od stěn se zvyšuje jeho hladina)
- × televize, magnetofony a rádia nemusí křičet na hony daleko
- × pravidelné a halasné večírky doprovázené duněním reproduktorů jsou schopny vyprovokovat i největšího kliděse
- × hlučné činnosti (vrtání, opravy v bytě, vysávání, praní apod.) je vhodné přesunout na denní dobu

Je známo, že člověk vytvářející hluk snáší jeho působení lépe než pasivní posluchač. **Být ohleduplný je jedna z nejlepších možností ochrany před hlukem.**

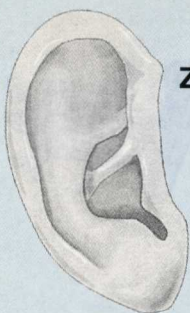
## NEJZÁVAŽNĚJŠÍ DŮSLEDKY PŮSOBNÍ HLUKU

**Zvýšený výskyt civilizačních onemocnění**

**Poruchy spánku**

**Změny osobnosti - vliv na rodinný a společenský život**

**Částečné omezení duševní výkonnosti**



Autorky MUDr. Marie Bastlová, MUDr. Marta Pryszczová  
Recenze MUDr. Petr Šišma  
Grafická úprava Ing. Jirí Purgat  
Odpovědná redaktorka Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,  
ve spolupráci s Okresní hygienickou stanicí, Těřeškovové 2206, Karviná - Mizerov  
Vytiskl Dipl. Ing. Petr Vybíral - KarTis, Borovského 14/717, Karviná - Fryštát  
1. vydání, Karviná 1998  
2., upravené vydání, Praha 2000

NEPRODEJNÉ