



ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΗΧΟΡΡΥΠΑΝΣΗΣ

ΜΙΧΑΗΛ ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Τι είναι;

Ηχορρύπανση^[1] είναι ο υπερβολικός και ενοχλητικός περιβαλλοντικός θόρυβος που προκαλείται από τον άνθρωπο, τα ζώα ή από μηχανές και διαταράσσει τη δραστηριότητα ή την ισορροπία του ανθρώπου και τη ζωή των ζώων.^[2]

Αποτέλεσμα

Η ηχορύπανση επηρεάζει πολύ αρνητικά την υγεία μας. Προκαλεί διάφορα προβλήματα ακοής, άγχος, αλλά και ψυχοσωματικές ασθένειες. Έχει παρατηρηθεί ότι όσοι είναι διαρκώς εκτεθειμένοι σε θόρυβο έχουν: αυξημένη πίεση, διαταραχές ύπνου, κακή διάθεση, μειωμένη απόδοση στην εργασία, πονοκεφάλους, ταχυπαλμίες, καθώς και δυσκολία συγκέντρωσης ή απομνημόνευσης.^[3]

Ηχορρύπανση στην Ελλάδα

- ▶ Η Ελλάδα έχει 5 πόλεις στη λίστα με τις πιο θορυβώδεις πόλεις της Ευρώπης: [Αθήνα](#), [Θεσσαλονίκη](#), [Πάτρα](#), [Ηράκλειο](#) και [Λαμία](#). Στην Αθήνα, το 60% του πληθυσμού εκτίθεται ημερησίως κατά μέσο όρο σε ήχους άνω των 75 [dB](#) (που είναι το όριο της «θορυβώδους κατάστασης»). Το δε καλοκαίρι, η ηχορρύπανση εξαπλώνεται σε όλες τις τουριστικές περιοχές της χώρας.^[9]
- ▶ Στην Ελλάδα μια από τις μεγαλύτερες πηγές ηχορρύπανσης είναι τα Κέντρα Διασκέδασης και το πλήθος των λοιπών καταστημάτων υγειονομικού ενδιαφέροντος που προσφέρουν [μουσική](#).^{[10][11][12]}

Τι κάνει στην υγεία σου

- ▶ Σύμφωνα με την έρευνα, η έκθεση στον θόρυβο είναι μια ύπουλη διαδικασία της οποίας οι άμεσες και μακροπρόθεσμες συνέπειες δεν είναι ούτε ορατές, ούτε αναγνωρίσιμες, αλλά ωστόσο υποσκάπτουν συστηματικά την υγεία και διογκώνουν τα μη υγιή προσδόκιμα χρόνια ζωής των πολιτών της [Ευρώπης](#). Η διαρκής και μακροχρόνια έκθεση των ανθρώπων σε θορυβώδη περιβάλλοντα προκαλεί σοβαρά [καρδιολογικά](#) προβλήματα, πρόσκαιρες ή παραμένουσες βλάβες της ακοής, ενοχλήσεις ([ναυτία](#), [ζάλη](#), [πονοκεφάλους](#)), διαταραχές [ύπνου](#) και [μαθησιακές](#) δυσλειτουργίες. Η έκθεση στον θόρυβο μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε [καρκίνο](#).^[6]

Αρρώστιες που προκαλεί ο ήχος

- ▶ Ορισμένα μέρη του πληθυσμού είναι περισσότερο ευπαθή στις ψηλότερες στάθμες θορύβου, παραδείγματος χάριν αυτοί που πάσχουν από υπέρταση ή που έχουν ψυχικά προβλήματα κλπ. Τέλος, εκτός των παραπάνω επιπτώσεων που αφορούν στην υγεία, η ενόχληση από το θόρυβο έχει επιπτώσεις στην ικανότητα απόδοσης του ατόμου και κατ' επέκταση στην Εθνική Οικονομία.
- ▶ Υπολογίζεται ότι 245.000 Ευρωπαίοι κάθε χρόνο εμφανίζουν καρδιαγγειακές νόσους λόγω ηχορρύπανσης.

Πρόληψη

- ▶ Η Αμερικανική Ακαδημία Οικογενειακών Ιατρών και η Αμερικανική Εταιρεία Λόγου, Γλώσσας και Ακοής (ASHA) συμβουλεύουν:
 1. Να μένετε μακριά, όσο είναι δυνατόν, από δυνατούς ή μακρόχρονους θορύβους.
 2. Να μειώνετε την ένταση της μουσικής.
 3. Εάν πρέπει να βρεθείτε σε χώρο με θόρυβο (π.χ. στην εργασία ή σε γήπεδο), να προστατεύετε τα αυτιά σας με ωτοασπίδες, ακουστικά, καλύπτρες κ.ά., που θα κρατάτε σε καλή κατάσταση.
 4. Εάν πρέπει να βρεθείτε σε θορυβώδη χώρο, ορισμένα διαλείμματα ησυχίας είναι ευεργετικά για το ακουστικό νεύρο.
 5. Διδάξτε στην οικογένειά σας πόσο σημαντικό είναι να μένει μακριά από τους δυνατούς θορύβους.
 6. Εάν υποψιάζεστε ότι έχετε μείωση της ακοής, να κάνετε μια ακοολογική εξέταση.

Δεύτερος περιβαλλοντικός κίνδυνος

Όπως έδειξε η πρόσφατη έρευνα της [Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας](#) (ΠΟΥ) («Burden of disease from environmental noise : Quantification of healthy life years lost in Europe», WHO), η ηχορύπανση έρχεται δεύτερη (μετά την [ατμοσφαιρική ρύπανση](#)) στην κατάταξη των περιβαλλοντικών κινδύνων για την υγεία.

Τι μπορεί να κάνει η χώρα μας

- ▶ Σε ορισμένες χώρες, εξακολουθεί να μην υπάρχει μεγάλο ποσοστό δεδομένων σε σχέση με τους χάρτες θορύβου και τα σχέδια δράσης. Τα προβλήματα θορύβου δεν μπορούν να αξιολογηθούν και να αντιμετωπιστούν καταλλήλως εάν οι χώρες, οι περιφέρειες και οι πόλεις δεν εκπονούν τους χάρτες θορύβου ή τα σχέδια δράσης που απαιτούνται από την οδηγία.

Ο θόρυβος καταστρέφει την ποιότητα ζωής

- ▶ Εκτός από τις μεγάλες αστικές περιοχές, εντονότατο πρόβλημα θορύβου αντιμετωπίζουν και σχεδόν όλες οι τουριστικές περιοχές της χώρας. Οι συνέπειες φαίνεται ότι επηρεάζουν τόσο την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, με αποτέλεσμα τη μείωση του τουριστικού ρεύματος, όσο και την ποιότητα ζωής των μονίμων κατοίκων αυτών των περιοχών. Το Υπουργείο Περιβάλλοντος έχει εντάξει, στο Β' ΚΠΣ, ένα ειδικό έργο αντιμετώπισης του θορύβου στις τουριστικές περιοχές, με στόχο την διαμόρφωση στρατηγικής για την εφαρμογή δέσμης ειδικών μέτρων και παρεμβάσεων.

Πηγές

- ▶ el.wikipedia.org/wiki/Ηχορρύπανση
- ▶ repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4332/1240.pdf
- ▶ ixoripansi.gr/new/blog/2011/06/03/θόρυβος-η-άγνωστη-απειλή/
- ▶ <https://www.eea.europa.eu/el/articles/i-ichorypansi-apotelei-meizon-problima>
- ▶ <http://ixoripansi.gr/new/>