

Çağımızın Stres Kaynağı Gürültü

Ümit Payidar ALTINOK*

Özellikle büyük kentlerde ve endüstriyel kesimlerde bulunan gürültü insan sağlığını tehdit edici en önemli unsurlardan biridir. Fiziksel ve ruhsal bakımdan zararlara yol açar gürültü 36 desibelin yukarı - sında daire sorunlara yol açıyor. Özellikle kulak sağlığı ile ilgilenen doktorlar gürültüyü üçe ayırıyor. Bunlardan birincisi sanayileşmenin neden olduğu gürültü bir başka gürültü taşıtların yol açtığı trafik gürültüsü.

Gürültünün yol açtığı en önemli zarar sağlık, çevresel ve endüstriyel gürültü yüzünden dünyada binlerce insan her gün sağırlaşıyor. Sağlıkla insanların da duyma organlarında her geçen yavaş yavaş körelmektedir. Gürültü sonucu oluşan sağırılık maalesef bir günde ortaya çıkmıyor zamanla aynı gürültüye maruz kalan insanların duyma özelliğinde sürekli bir düşüş kaydediliyor. Gürültü ortamında çalışanlar ilk günlerinde sıkıntı, yorgunluk, kulak çınlaması ya kınmaları ile doktora başvuruyorlar. İşitme yönünden şikayetleri olmuyor bu dönemden sonra bazen birkaç ay bazen bir ve iki yıl sonra gürültü içindeki tiz ince seslerin etkisi ile kişilerin işitme eşikleri düşmeye başlıyor. Karşı sözcükleri duymada ve aşır etmede güçlük çeker hale geliyor.

Eskiden 6 metrede duyabildikleri fısıltıları artık 3 metrede duyabilir hale geliyorlar. Bugün dünya sağlık teşkilatının kulak sağlığına zarar vermeyen gürültü düzeyi endüstriyel kesimde kesimde 80 desibel gürültü düzeyi 85 desibel aşınca gürültüye karşı önlem alınması gerekiyor bunlarda insanların çalışma ortamlarına göre kulaklık, kulak koruyucusu, gürültü kabinleri, ayırıcı duvarlar veya akustik paneller kullanılması gerekmektedir. Tam üç türlü tahribat yapıyor gürültü: İşitsel, fizyoloji ve psikolojik "Ra-

hatsız eden ses" diye tanımlanan gürültü 80 desibel ölçüyü aşınca işitme kaybı yaratıyor. Metropol - lerin trafik anarşisinin dışında, gürültünün en yoğun olduğu yerler fabrika ve benzeri iş yerleri bu nedenle gürültü mesleğe bağlı işitme kayıplarına da yol açıyor. Türkiye için bu sayı bilinmiyor. Ancak A.B.D'de "meslek sağırı" 12 milyonu geçiyor. Gürültü tarih boyunca hep sorun olmuş, Avrupa ülkelerinde insan sağlığı üzerinde gürültünün olumsuz etkilerini sezen yönetimlerin, bazı önlem almaya zorlandıkları görülüyor. Gürültüyle savaş konusunda işi en sıkı tutan ülkeler arasında İsviçre gösterilmektedir.

İsviçre'de yıllar önce alınan önlemlerden birkaç örnek olarak şunları söyleyebiliriz. 1403'te İsviçre'de Bern kentinde un arabalarının sokaklardan ahaliyi rahatsız ederek geçmeleri yasaklanmış, 1730'da yine Bern kentinde at arabalarının kışın akşam saat 9'da yazın ise saat 10'dan sonra sokaklarda dolmaları yasaklanmış, aksini yapanlar ise ağır para cezalarına çarptırılmışlar. Ancak yasağın ilginç bir yönü cezanın üçte birini de şikayet edene verilmiştir. Şu anda bize çok ilginç gelen önlemlerden biri de 1776'da Bern'de akşam saat 9'dan sonra müzik eşliğinde de dans edenler de evlerine yürüyerek gtime cezasına çarptırılıyormuş. Araştırmacılar gürültünün sadece işitsel sorunlar yaratmadığını, tepkiler üst üste geldiğinde ülser, astım, stres, tansiyon, baş ağrısı, kolit ve kalp hastalıklarının ortaya çıkmasına yol açtığını vurguluyorlar. Ana caddeye yakın oturanların uyku sırasında 65 desibellik bir gürültüyle aniden uyanmaları halinde kalp atışlarını dakikada 100 atışa kadar arttığı sonraki gün performans düşüklüğü meydana geldiğini belirtiyorlar. Araştırmacılar performans düşüklüğünün ise oku-

* Mak. Müh., İLG Akustik İzolasyon Ltd. Şti.

na ve iş veriminin düşmesine yol açtığını vurgulu -
yorlar.

Gürültü etkisi göz önünde bulundurularak çocuk park
larının, okulların caddelere yakın yerlere kurulmama
sına da öngörülüyor. Ancak İstanbul'daki çocuk park
ları ve okullar gözönüne alındığında bu ilkeye uyul-
madığı yapılan ölçümlere göre tesbit edilmiştir. Ço-
cuk parklarındaki gürültü düzeyimiz 80 desibellere
ulaştığı saptanmıştır. Bu da gelişip, rahat nefes al -
maları için parka, okuyup öğrenmek için okula giden
çocukların konsantre olamaması, dil gelişiminin bo-
zulması, okuma kabiliyetlerinin azalması gibi olum-
suz etkilerle karşı karşıya kalması sonucunu getiri-
yor.

Yolaçtığı hastalıklar:

Ülser, tansiyon, astım, başağrısı, stres, kolit, sağır-

Beynimize etkileri:

Verim düşüklüğü, dikkatte dağılma, geç algılama,
konuşma bozukluğu, okuma zorluğu.

Sanayi tesisi ve araç sayısının olağanüstü bir hızla
arttığı büyük şehirlerin gürültü seviyeleri acı verici
sınırlara dayanmıştır. Gürültüyü çözümlemek için
acil olarak trafik yolunun bölünerek yan yollara akta-
rılması, otoyolların yerleşim yerlerinden uzakta ya -
pılması, ayrıca otoyolların kenarlarına gürültü bari -
yerleri ve ağaçlandırma çalışmalarının en kısa za -
manda yapılması, ağır vasıtaların şehir içersine
girmemeleri çalışılması, patlak egzozların veya
TÜH egzozların denetim altına alınması gerekmektedir.

Huzurlu ve mutlu yaşamak için herkesin el ele vere-
rek bu uğurda çalışması gerekmektedir.