



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της
Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος
Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας - Πρόεδρος
Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής
Email: konkouskoukis@gmail.com

Ηχορύπανση: Ο ύπουλος εχθρός της υγείας

Ο θόρυβος είναι από τους πιο ενεργούς επιταχυντές των κοινωνικών ανισοτήτων, καθώς πληττει μη προνομιούχους πληθυσμούς που ζουν σε υποβαθμισμένες, θορυβώδεις και φτωχές κοινότητες.

Οι κάτοικοι των μεγάλων πόλεων υποφέρουν από ποικίλους θορύβους τους οποίους καθημερινά αναγκαστικά υπομένουν από οδική, σιδηροδρομική και εναέρια κυκλοφορία, βιοτεχνία, βιομηχανία, εργοτάξια, οικοδομές, υπαίθριες αγορές, ραδιόφωνο και τηλεόραση.

Η έκθεση σε θορύβους προκαλεί βαρηκοΐα και χρόνιο ακουστικό τραύμα, η θορυβογενής δε απώλεια της ακοής προκαλεί βραχυπρόθεσμα στρες και νευρική κατάσταση με αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοσυγκέντρωση και την αποδοτικότητα του ατόμου στην εργασία του. Μακροπρόθεσμα όμως με τη συνεχή έκθεση στον θόρυβο, ενδέχεται να εγκατασταθούν και μόνιμες βλάβες στην ακοή στους κατοίκους των μεγάλων πόλεων, με επίπεδα έντασης του ήχου πάνω από τα 70 ντεσιμπέλ προκαλώντας μία προϊούσα βαρηκοΐα που προοδευτικά δύναται να επιδεινωθεί, με δυσκολίες στην επικοινωνία και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Ήχοι έντασης άνω των 50 ντεσιμπέλ, σε καθημερινή βάση και χωρίς παύσεις, προκαλούν καρδιαγγειακές βλάβες με κίνδυνο εμφράγματος μυοκαρδίου, στεφανιαίας νόσου και αρτηριακής υπέρτασης, θορυβογενή απώλεια της ακοής και εμβοές με δυσμενή επίπτωση στην ψυχολογία.

Η υπερέκθεση σε θόρυβο προκαλεί αύξηση παραγωγής διαφόρων επιβλαβών ορμονών, διαστολή της κόρης των οφθαλμών, σύσφιξη των φλεβών και ταχυκαρδία.

Έμμεσα, ο επίμονος και υψηλής έντασης ήχος μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο και τη διάθεσή μας, ειδικά αν δεν μπορούμε να ελέγξουμε την πηγή του, διότι πυροδοτείται μία αύξηση άγχους με αυξημένο καρδιακό ρυθμό, απελευθέρωση ορμονών του στρες, εφίδρωση κ.λπ. Επίσης, ο ανεπιθύμητος ήχος μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη και διαταραχές ύπνου, όπως σε περισσότερους από 8 εκατ. άνθρωπους διεθνώς υποφέρουν από διαταραχές του ύπνου λόγω περιβαλλοντικής ηχορύπανσης.

Περισσότεροι από 11 εκατ. ενήλικοι στην Ευρώπη δυσκολεύονται λόγω της αέναης κίνησης των οχημάτων να κοιμηθούν, να διαβάσουν, να εργασθούν, να ηρεμήσουν, να επικοινωνήσουν, ενώ τουλάχιστον 3.600 θάνατοι από ισχαιμική καρδιακή νόσο θα αποφεύγονταν κάθε χρόνο.

Το Ινστιτούτο Παγκόσμιας Υγείας κα-

τέγραψε σε δρόμους 749 Ευρωπαϊκών πόλεων κατέγραψε ότι το 48% των Ευρωπαίων άνω των 20 ετών εκτίθενται λόγω της οδικής κυκλοφορίας σε επίπεδα θορύβου πολύ υψηλότερα των επιτρεπομένων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που είναι (53) ντεσιμπέλ ημερησίως. Ειδικότερα τα ποσοστά ήταν: 29,8% στο Βερολίνο, 33,8% στο Λονδίνο, 43,8% στη Μαδρίτη, 46% στη Κοπεγχάγη, 60,5% στη Ρώμη και 70% στο Παρίσι, ενώ τους πιο θορυβώδεις δρόμους έχει η Βιέννη με 87% και η Σόφια με 99%.

Όταν εκτιθέμεθα στον ήχο μίας μηχανής του γκαζόν με 90 ντεσιμπέλ για οκτώ συνεχείς ώρες και από κοντινή απόσταση, διατρέχουμε σοβαρό κίνδυνο μόνιμης βλάβης της ακοής μας, ενώ από μοτοσυκλέτα με 95 ντεσιμπέλ, η βλάβη μπορεί να προκληθεί σε τέσσερις ώρες. Η ακρόαση μουσικής με ακουστικά σε υπερβολικά υψηλή ένταση προκαλεί βλάβες σε δύο ώρες, ο θόρυβος από ελικόπτερο (105 ντεσιμπέλ) σε μία ώρα, ενώ από απογείωση αεροπλάνου (140 ντεσιμπέλ) η βλάβη ενδέχεται να είναι ακαριαία.

Υπάρχουν και οι μη ακουστικές δυσμενείς συνέπειες, όπως αναφέρει ο ΠΟΥ που ιεραρχεί την ηχορύπανση στη δεύτερη θέση μετά την ατμοσφαιρική ρύπανση στην κατάταξη των μεγαλύτερων περιβαλλοντικών κινδύνων υγείας.

Η Γαλλία είναι η πρώτη Ευρωπαϊκή χώρα που συνειδητοποίησε όλα τα δεδομένα και έθεσε σε εφαρμογή ένα πιλοτικό πρόγραμμα, με τη χρήση της προηγμένης τεχνολογίας των ραντάρ, για την καταγραφή των παραβάσεων ορίων στους δρόμους, όχι της ταχύτητας, αλλά των ντεσιμπέλ από πειραγμένες ή χαλασμένες εξαρτήσεις και ηχοσυστήματα υπερβολικά υψηλής έντασης. Τα πρώτα ραντάρ τοποθετήθηκαν στην Ιλ-ντε-Φρανς, μια περιοχή με μεγάλη δημογραφική πυκνότητα και υψηλή ηχορύπανση.

Επιβάλλεται ο πολεοδομικός σχεδιασμός να λαμβάνει υπόψη του και αυτή την παράμετρο και να σχεδιάζουμε τις πόλεις μας έχοντας και τις πηγές θορύβων ως κριτήριο για να αναπτυχθούν σωστά και να αποφύγουμε εκ των υστέρων ακριβές λύσεις. Η ησυχία που ανακουφίζει και αναβαθμίζει τη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία, δεν μπορεί να είναι προνόμιο λίγων στον 21ο αιώνα. Συνεπώς, η ηχορύπανση είναι μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας και ως τέτοιο οφείλουμε να το αντιμετωπίσουμε, ειδικότερα σε τουριστικές περιοχές με την υπερόχληση του υπερτουρισμού, σεβόμενοι πάντα τον ποιοτικό τουρίστα που αναζητά αποτοξίνωση και αναζωογόνηση.