

En ud af fem europæere er jævnligt udsat for støjniveauer om natten, som i væsentlig grad kan skade sundheden

Yderligere information

[Støj og sundhed](#)

WHO / Europe

[Direktiv 2002/49/EF af Europa-Parlamentets og Rådets direktiv af 25. juni 2002 om vurdering og styring af ekstern støj](#) [eksternt link]

[Retningslinjer for samfundet støj](#)[WHO's hovedsæde]

[Nat støj retningslinjer for Europa](#)

WHO indfører retningslinjer for at beskytte folks helbred fra nat støjforurening

København og Bonn, 8 oktober 2009

Dag, WHO Regional Office for Europe lancerer sin Night støj retningslinjer for Europa. (1) Bogen indeholder banebrydende vidnesbyrd om, hvor eksponeringen for støj om natten kan skade folks sundhed, og anbefaler vejledende niveauer for at beskytte sundheden.

Den nye grænse er et årligt gennemsnit nat eksponering på højst 40 decibel (dB), der svarer til lyden fra en stille gade i et beboelsesområde. Sveller, der er udsat for højere niveauer i løbet af året kan lide mild sundhedsmæssige effekter, såsom søvnforstyrrelser og søvnløshed. Langsigtede gennemsnitlige eksponering for støjniveauer over 55 dB, svarer til støjen fra en travl gade, kan udløse forhøjet blodtryk og hjerteanfald. En ud af fem europæere er jævnligt udsat for sådanne støjniveauer.

"Støj har vist sig som den førende miljøgener i Europa, og støjgener er et stadig mere almindeligt offentlig klage. De nye retningslinjer vil hjælpe landene til at genkende og behandle de spørgsmål omkring støj og sundhed, "siger dr Srdan Matic, kontorchef, Noncommunicable sygdomme og miljø på WHO's regionale kontor for Europa. "Baseret på en seks-årig ekspertvurdering af videnskabelige beviser i Europa, nu regeringer har stærkere begrundelser for regulering af eksponering for støj om natten, og klare retningslinjer for, hvad disse grænser skal være." Femogtredive forskere fra medicinsk og akustisk discipliner, og nøglen partnere som Europa-Kommissionen, var involveret i udviklingen af retningslinjerne.

Virkninger på sundheden

Nyere forskning klart links eksponering for støj om natten med skade på helbred. Støj kan forværre alvorlige helbredsproblemer, ud over risikoen for høreskader, især gennem dens virkninger på søvn og forholdet mellem søvn og sundhed. Når folk

sover, deres ører, hjerner og organer fortsætter med at reagere på lyde. Søvnforstyrrelser og irritation er de første virkninger af støj om natten og kan føre til psykiske lidelser.

Virkninger af støj kan endda udløse for tidlig sygdom og død. Nat støj fra fly kan øge blodtrykket, selv om det ikke vække folk. Støj er sandsynligvis være mere skadeligt, når folk forsøger at falde i søvn og vågne. Nylige undersøgelser viser, at støj fra fly i de tidlige morgentimer er det mest skadelige i at øge hjertefrekvensen.

Mere sårbare grupper

Nogle grupper er mere sårbare over for støj. Da børn tilbringer mere tid i sengen end voksne, de er mere udsat for støj om natten. Kronisk syge og ældre mennesker er mere følsomme over for forstyrrelser. Skifteholdsarbejdere har en øget risiko, fordi deres søvn struktur er under stress. Desuden mindre de velhavende, der ikke har råd til at bo i rolige boligområder eller har tilstrækkelig isoleret hjem, er tilbøjelige til at lide uforholdsmæssigt meget. Gener om natten kan føre til en stigning i lægebesøg og udgifter på sovepiller, som påvirker familiernes budgetter og landenes sundhedsudgifter. Kløften mellem rig og fattig er sandsynligvis stige, hvis regeringerne ikke fat støjforurening.

Støjgrænser og handling fra lande

Den nye WHO bog giver både dokumentation og anbefalinger, at lande let kan bruge til at indføre målrettede støjgrænser. De retningslinjer, der supplerer de seneste EU-direktivet om ekstern støj, (2) det kræver lande at kortlægge støj hotspots og reducere menneskers eksponering, men stopper op for at fastsætte grænser.

Indgreb kombinere reduktioner i både støj arrangementer og lyd niveauer, der er mest effektive til at reducere eksponeringen for overdreven støj. Zoneinddeling kan hjælpe planlæggende myndigheder at holde støj væk fra følsomme områder ved for eksempel, dirigering af trafikken væk fra hospitaler og skoler og opføre støjskærme. Eksponerede områder kunne være gode steder til kontorer, hvor ingen mennesker ville være til stede om natten. Placering soveværelser på den rolige side af en bolig er en simpel foranstaltning. Lydisolering af soveværelses vinduer er en anden mulighed, men man skal være opmærksom på at undgå reduktion af indendørs luftkvalitet.

"Ligesom luftforurening og giftige kemikalier, er støj en miljømæssig fare for sundheden. Mens næsten alle er udsat for for meget støj, er det traditionelt er blevet afvist som en uundgåelig kendsgerning for byliv og ikke har været målrettet og kontrolleret så meget som andre risici, "konkluderer Dr. Rokho Kim af WHO's regionale kontor for Europa, som det er lykkedes projektet at udarbejde retningslinjer. "Vi håber, at de nye retningslinjer vil skabe en kultur af støj bevidsthed, og bede regeringer og lokale myndigheder til at investere kræfter og penge på at beskytte sundheden af dette voksende fare, især i byer."

Regionale kontor hjemmeside giver yderligere oplysninger om støj og sundhed.

For mere information, kontakt:

TEKNISKE OPLYSNINGER:

Dr. Rokho Kim
Videnskabsmand, støj og boligspørgsmål Burden of Disease
WHO's regionale kontor for Europa
Hermann-Ehlers-Straße 10 D-53113 Bonn, Tyskland
Tlf.: +49 228 815 0400. Fax +49 228 815 0414
E-mail: rki@ecehbonn.euro.who.int

PRESS INFORMATION:

Cristiana Salvi
Technical Officer, partnerskabs-og kommunikationsminister
WHO's regionale kontor for Europa
Via Francesco Crispi 10, I-00187 Rom, Italien
Tlf.: +39 06 4877543, mobil: +39 348 0192305
Fax: +39 06 4877599 E-mail: csa@ecr.euro.who.int

Referencer

- (1) Night støj retningslinjer for Europa (København, WHO Regional Office for Europe, 2009(http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20090904_12)) opdaterer retningslinjer for EF-støj (Genève, World Health Organization, 1999 (<http://www.who.int/docstore/peh/noise/guidelines2.html>)).
- (2) Direktiv 2002/49/EF af Europa-Parlamentets og Rådets direktiv af 25. juni 2002 om vurdering og styring af ekstern støj (<http://ec.europa.eu/environment/noise/directive.htm>).