



hızları ve görsel mekânsal yeteneklerinin de ölçümüne yönelik testlerle değerlendirilmiş. Çalışmanın sonucunda son beş yıldan daha uzun süredir daha aktif bir sosyal hayata sahip olanlarda bilişsel gerilemenin az olduğu gözlenmiş. En yüksek oranda (% 90) sosyal etkinliklere katılan kişilerde ise sosyal etkinliği en az olan kişilere göre sadece 1/4 oranında bilişsel gerileme tespit edilmiş. Ancak sosyal etkinliğin bilişsel gerilemeyi nasıl önlediği ya da geciktirdiği henüz tam olarak bilinmiyor ve mekanizmasının çözülebilmesi için gelecekte ileri düzey araştırmaların yapılması gerekiyor.

Gürültü Yaşamı Tehdit Ediyor

İlay Çelik

Hava ve gürültü kirliliği şehir hayatının en bilinen problemleri arasında. Ama hava kirliliğinin sağlık üzerindeki etkileri kapsamlı biçimde araştırılıp ön plana çıkarılırken gürültü kirliliği sadece stres düzeyimizi artıran görece önemsiz bir etmen gibi algılanıyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa Komisyonu Birleşik Araştırma Mer-

kezi tarafından yayımlanan bir rapora göre aşırı gürültünün Batı Avrupa'da sebep olduğu ölümlerin ve sağlık sorunlarının oranı hayli yüksek. Gürültünün sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin bu ilk kapsamlı raporda, gürültü kirliliğinin hava kirliliğinden sonra sağlık sorunlarına sebep olan ikinci çevresel etmen olduğu belirtiliyor.

Raporun yazarlarından, WHO'nun gürültü programı yöneticisi Rok Ho Kim, 2001'de tahminen 340 milyon yetişkin nüfusa sahip batı Avrupada insanların yılda en az 1 milyon yıllık sağlıklı yaşam kaybına (sağlık üzerindeki etkinin, sağlıklı yaşama süresindeki kısalma cinsinden bir ölçüsü) uğradığını belirtiyor. Hava kirliliğinden kaynaklı sağlıklı yaşam kaybınınsa yılda 4.5 milyon yıla denk olduğu tahmin ediliyor.

Raporda en çarpıcı etkinin kalp hastalıkları yoluyla gerçekleştiği, Avrupalılar'ın gürültüyle ilişkili kalp hastalıklarından dolayı yılda tahminen 61.000 yıllık sağlıklı yaşam kaybına uğradığı ve yılda tahminen 3000 kişinin öldüğü belirtiliyor.

Gürültünün, insanlar uyku halindeyken bile kan basıncını, stres hormonlarının ve yağ asitlerinin kandaki yoğunluklarını artırdığı gösterilmiş. Bu unsurlar zamanla damarların tıkanmasına yol açarak kalp krizini tetikleyebiliyor.

Kalp krizi gürültüden kaynaklı en ciddi ölüm sebebi olsa da aslında tek başına en büyük etki uyku bozukluğu yoluyla oluşuyor. Gürültüden kaynaklı uyku bozuklukları Avrupalılar'a tahminen yılda 903.000 yıllık sağlıklı yaşam kaybına mal oluyor.

Uyku bozukluklarından sonra sağlığı en olumsuz etkileyen gürültü kaynaklı sorunlar sırasıyla şöyle: insan sağlığını doğrudan etkilemese bile insanların iyiliğini olumsuz etkileyen sinir bozukluğu (yılda tahminen 587.000 yıllık sağlıklı yaşam kaybı), okul çocuklarındaki öğrenme eksiklikleri (yılda tahminen 45.000 yıllık sağlıklı yaşam kaybı) ve kulak çınlaması (yılda tahminen 22.000 yıllık sağlıklı yaşam kaybı).

Bu veriler gürültü kirliliğinin hükümetlerin farkına varması ve önceliklendirmesi gereken bir sağlık tehdidi olduğunu ortaya koyuyor. Kim, Avrupa Komisyonu'nun şimdiden maksimum gece gürültü düzeyi sınırını 40 desibel olarak belirlediğini söylüyor.

Kim şu anda alınabilecek üç tür tedbir olduğunu söylüyor. İlki ve en önceliklisi gürültüyü kaynağında azaltmak amacıyla otomobilleri, trenleri ve uçakları daha sessiz çalışır hale getirmek. İkincisi yerel yönetimlerin kalabalık yollarla yerleşim yerleri arasına ses engelleri koyması ya da yolları yerleşim yerlerinden uzağa yapması. Ayrıca daha gürültüsüz lastiklerin ve çok gözenekli yol yüzeylerinin yaygınlaştırılmasının da gürültüyü azaltmaya katkı sağlayacağı düşünülüyor. Üçüncüsü ise bireysel olarak alınabilecek tedbirleri, örneğin gürültüden korunmak için çift cam sistemlerinin kullanılması, kapsıyor.

Kim Avrupa Birliği'nin gürültüyle ilgili ciddi anlamda eyleme geçen ilk büyük ekonomi olduğunu, ABD'ninse bu konuda yaklaşık 10 yıl geriden geldiğini belirtiyor.

