

Müra vähendab töövõimet ja suurendab õnnetuste juhtumise tõenäosust

Sirje Kremm
töötervishoiu tööinspektor

Tööinspektsiooni Põhja inspektsioon korraldab 2010. aastal sihtkontrolli isikukaitsevahendite kandmisest töökambas, kus müra ohustab tervist. Eesmärgiks on ka teha teavitustööd müra toimest tervisele.

Müra on ebakorrapärane heli, mis koosneb suurest hulgast erineva kõrgusega ja tugevusega lihtsatest toonidest ning avaldab organismile häirivat või tervistkahjustavat toimet. Ülemäärase müra toime organismile oleneb spektraalsest koostisest – helitugevusest (dB) vastava helisageduse piirkonnas (Hz), selle kestusest tööpäeva jooksul ja inimese individuaalsetest omadustest. Kahjulikumad on kõrgsageduslikud ja impulssstüüpi mürad.

Kõik inimesed ei talu müra ühtemoodi, olulised on töötaja individuaalsed omadused (vanus, sugu, tervislik seisund, väsimuse aste jne). Müra avaldab kahjulikku mõju eelkõige närvisüsteemile ja selle kaudu kogu organismile. Kestev vali müra kurnab närvirakke, põhjustades peaaajukoos pidurduse, aeglustuvad psühhilised protsessid, tekib peavalu, väheneb mälu ja tähelepanuvõime. Ühtlasi alaneb töövõime ja suureneb tööõnnetuste arv. Müra mõjul tekivad väikeste veresoonte spasmid ja arteriaalse vererõhu tõus, kaasnevad funktsionaalsed südamehäired. Müra soodustab ka ateroskleroosi arengumist.

Müraohkel töökohal nõrgeneb kuulmine vastavalt tööstaži suurenemisega. Iseloomulik on, et töötaja ise algul seda ei märka. Eelkõige tekivad häired kõrgemate helide kuulmises. Kurtuse tekkimises etendavad peaosas suurema võnkesagedusega mürad, madalamad helid on suhteliselt kahjutumad. Suurel määral tugevdab müra kahjulikku toimet resonants. Müra puhul on kuulmis-

elundite hapnikutarvidus suurem. Tekib hapnikuvaegus, mille tulemuseks on kuulmisrakkude ainevahetuse häire. See väljendub kuulmisteravuse nõrgenemises pärast müras töötatud tööpäeva lõppu. Vaegkuulmine progresseerub aeglaselt. Pidevalt müras töötamisel nõrgeneb kuulmisteravus helisagedusega 4000 Hz keskmiselt 3 dB aastas.

Kuulmiskahjustuste ennetamiseks on töötsoonides oluline juhtida mürale tähelepanu hästimärgatavate hoiatussiltidega ning püüda vähendada seda tehniliste abinõudega - müra teket või selle levimist on võimalik takistada näiteks müra absorbeeriva vaheseina või lae abil. Müra tekitav masin tuleks isoleerida või paigutada operaator eraldi kabiini ja eraldi müraallikas. Kui ei ole võimalik tehniliste vahenditega müra vähendada, tuleb kasutusele võtta isikukaitsevahendid (antifoonid, kuulmiskäigusisesed kõrva-tropid).

Kuulmiselundid vajavad regulaarset puhkust – vaikust. Iga paari tunni järel tuleks teha vaheaeg ja veeta 10-15 minutit vaikus. Mürarikkale tööle ei tohi asuda isikud, kellel on kuulmishäired, kõrge vererõhk, tasakaaluhäired jne. Kuna kuulmiskahjustuste ravi ei ole edukas, on ainus võimalus probleemide vältimiseks nende ennetamine.



Müraohkes keskkonnas töötades on oluline pöörata tähelepanu isikukaitsevahenditele.
Foto: Caro/Korth/Scanpix