**Влияние окружающей среды на здоровье человека**

 

Людям свойственно списывать свои болезни на радиацию и вредное воздействие других загрязнителей окружающей среды. Однако, влияние экологии на здоровье человека в России сегодня составляет всего 25–50% от совокупности всех воздействующих факторов. И только через 30–40 лет зависимость физического состояния и самочувствия граждан от экологии возрастёт до 50–70%.

Наибольшее влияние на здоровье россиян оказывает образ жизни, который они ведут **(50%)**. Среди составляющих этого фактора: характер питания, полезные и вредные привычки, двигательная активность, нервно-психическое состояние (стрессы, депрессии и т.п.).

На втором месте по степени влияния на здоровье человека находится такой фактор, как **экология (25%),** на третьем — наследственность (**20%)**. Остальные **5%** приходятся на медицину. Чаще на здоровье человека действуют сразу несколько этих факторов. Что касается экологии, то при оценке степени его влияния важно учитывать масштабы экологического загрязнения:

* глобальное — беда для всего человеческого сообщества, однако для одного отдельного человека не представляет опасности;
* региональное — беда для жителей региона, но в большинстве случаев не очень опасно для здоровья одного конкретного человека;
* локальное — представляет серьёзную опасность как для здоровья населения отдельного города/района в целом, так и для каждого конкретного жителя этой местности.

 **Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека:**

воздух, вода, почва, шум, питание.

**Влияние воздуха на здоровье человека:**

Атмосферный воздух является одним из основных жизненно важных элементов окружающей нас среды. За сутки человек вдыхает около 12-15 м3 кислорода, а выделяет приблизительно 580л углекислого газа. Наибольшее количество загрязнителей попадает в организм человека через лёгкие. Большинство исследователей подтверждает, что ежедневно с воздухом в организм человека проникает больше вредных веществ, чем с водой, пищей, с грязных рук, через кожу.

Загрязненный воздух раздражает дыхательные пути, вызывая бронхит, астму, аллергические реакции, ухудшается общее состояние здоровья человека: появляются головные боли, тошнота, чувство слабости, снижается или теряется трудоспособность.

Если человек проживает в городе и, особенно, вблизи оживленных трасс и промышленных предприятий, он должен использовать каждую возможность, позволяющую вдохнуть чистого воздуха.

**Самое сильное влияние на здоровье человека** **оказывает экология его жилища и рабочего помещения.** Ведь до 80% своего времени мы проводим именно в зданиях.

Таким образом, для здоровья человека в высшей степени важно:

* на каком этаже он живёт
* из какого материала построен его дом
* какой кухонной плитой он пользуется (газовой или электрической)
* чем покрыт пол в его квартире/доме
* из чего изготовлена мебель ( СП-содержит фенолы)
* присутствуют ли в жилище комнатные растения и в каком количестве.

**Вода и здоровье.**

Значительное влияние на здоровье человека оказывает питьевая вода. Загрязнённая вода может содержать опасные химические вещества, болезнетворные микроорганизмы, вызывающие инфекционные заболевания (брюшной тиф, дизентерию, вирусный гепатит А и др.).

Поэтому рекомендуется использовать для питьевых целей только очищенную через фильтр, бутилированную или кипяченую воду.

**Чем опасна загрязненная почва?**

Из загрязненной почвы вредные вещества и болезнетворные микробы проникают в грунтовые воды, которые поглощаются из почвы растениями, а затем через молоко и мясо животных, овощи и фрукты, попадают в организм человека.

**Питание и здоровье**.

Сельхозпроизводители сейчас применяют удобрения, стимулирующие рост растений, урожайность, устойчивость к вредителям. Это влияет на качество продукции.

Рекомендуем покупать продукцию только при наличии у продавцов документов, подтверждающих их качество и безопасность.

**Влияние шума на организм человека**.

 Постоянное воздействие сильного шума может привести к снижению слуховой чувствительности, и вызвать нарушения: звон в ушах, головокружение, головную боль, усталость, снижение иммунитета. Способствует развитию гипертонии, ишемической болезни сердца.

Нарушения в организме человека из-за шума становятся заметными лишь с течением времени. Шум мешает нормальному отдыху и восстановлению сил, нарушает сон. Систематическое недосыпание и бессонница ведут к тяжелым нервным расстройствам. Поэтому защитите свой сон от шумовых раздражителей!

Безопасность окружающей среды - это не только чистота воздуха, воды и почвы. Мы должны обращать внимание даже на то, что надеваем.

**Влияние одежды на организм человека.**

 В производстве одежды и обуви все чаще используют вредные для здоровья материалы. Вредные вещества испаряются, соприкасаясь с кожей. Некачественные одежда и обувь могут вызвать аллергические реакции, кожные онкологические заболевания.

Важно обращать внимание на выбор косметических средств и бытовой химии, которые также могут нанести ущерб здоровью.

**Помните! Только правильное отношение к окружающей среде позволит будущим поколениям быть здоровыми и счастливыми!**

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

# санпросвет

Информация и Рисунок подготовлены по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>