

A pair of hands is shown from the top, cupping a small, vibrant green seedling with several leaves and a mound of dark brown soil. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall image conveys a sense of care, growth, and environmental stewardship.

**Влияние окружающей
среды на здоровье
человека**

Воздух

- Отрицательное воздействие на здоровье людей и окружающую среду оказывают **промышленные предприятия**, расположенные на территории города вблизи жилых районов. Известно, что на Юге Кузбасса размещаются наиболее “грязные” отрасли промышленности. Это предприятия чёрной и цветной металлургии, угле- и рудодобывающей и перерабатывающей промышленности. Все эти объекты народного хозяйства являются **мощными источниками выбросов вредных веществ в атмосферу**. В атмосферу области ежегодно выбрасывается около 1,5 млн. тонн вредных промышленных отходов. Высокий уровень загрязнения атмосферного воздуха наблюдается в 28 городах Сибири, многие из которых – самые густонаселённые в регионе: Красноярск, Братск, Иркутск, Кемерово, Омск и др. В результате хозяйственной деятельности человека в атмосфере отмечают наличие различных твердых и газообразных веществ. Поступающие в атмосферу оксиды углерода, серы, азота, углеводороды, соединения свинца, пыль и т.д. оказывают различное токсическое воздействие на организм человека.
- Содержащиеся в атмосфере вредные вещества воздействуют на человеческий организм при контакте с **поверхностью кожи или слизистой оболочкой**. Наряду с органами дыхания загрязнители поражают органы зрения и обоняния. Загрязненный воздух раздражает большей частью дыхательные пути, вызывая бронхит, астму, ухудшается общее состояние здоровья человека: появляются головные боли, тошнота, чувство слабости, снижается или теряется трудоспособность. Установлено, что такие отходы производства, как хром, никель бериллий, асбест, многие ядохимикаты вызывают раковые заболевания.



Вода

- Негативное влияние на здоровье человека оказывает **питьевая вода**. Болезни, передаваемые через загрязненную воду, вызывают ухудшение состояния здоровья, и гибель огромного числа людей. Особенно загрязненными бывают открытые источники воды: реки, озёра, пруды. Существует не мало случаев, когда загрязнённые источники воды стали причиной эпидемий холеры, брюшного тифа, дизентерии, которые передаются человеку в результате загрязнения водных бассейнов болезнетворными микроорганизмами, вирусами. Качество воды в большинстве сибирских рек не отвечает нормативным требованиям, соответствуя четвёртому классу качества: "грязная". Обь, Иртыш, Енисей загрязняются, в основном, сточными водами крупных промышленных предприятий и объектов ЖКХ, в которых присутствуют нефтепродукты, фенолы, соединения азота, меди. Главным источником водопотребления населения Кузбасса являются воды бассейна реки Томь. Ниже г. Новокузнецка вода р. Томь представляет собой раствор реактивов, включающий по оценке специалистов более чем 370 наименований вредных веществ. В 1996 г. в Мексике на конференции, анализирующей водохозяйственную обстановку в речных бассейнах стран и регионов четырех величайших материков мира, река Томь была официально отмечена как "самая грязная река России". Исследования показали, что использование воды в качестве питьевой поступающей через водопроводы приводит население к сердечно-сосудистым и почечным патологиям, заболеваниям печени, желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта.



Климатические факторы

- Влияние на самочувствие и нормальную работоспособность человека оказывают погодные условия. С этим в наше время уже никто не будет спорить. Например, если температура воздуха значительно снизилась, нужно защитить тело от переохлаждения. Не сделав этого человек рискует заболеть острыми респираторными заболеваниями.
- Такие факторы среды как: изменение атмосферного давления, влажности воздуха, электромагнитного поля планеты, осадки в виде дождя или снега, перемещения атмосферных фронтов, циклоны, порывы ветра — приводят к изменению самочувствия.
- Они могут вызывать головные боли, обострение заболеваний суставов, перепады артериального давления. Но погодные изменения неоднозначно воздействуют на разных людей. Если человек здоровый, то в его организме быстро произойдет сонстройка с новыми климатическими условиями и неприятные ощущения обойдут его стороной. У больного или ослабленного человеческого организма нарушена способность быстро настраиваться на перемены погоды, поэтому он страдает от общего недомогания и болевых ощущений.
- Вывод — старайтесь поддерживать состояние здоровья на должном уровне, своевременно реагируйте на изменения среды и климатические факторы не причинят вам дискомфорта. Для акклиматизации организма ежедневно выполняйте упражнения, гуляйте по часу, соблюдайте режим дня.

Химические и биологические факторы

- Техногенная деятельность людей приводит к увеличению выбросов в окружающую среду отходов производства. Химические соединения из отходов попадают в грунт, воздушное и водное пространства, а затем, посредством употребления загрязненной пищи и воды, вдыхания воздуха, насыщенного вредными элементами, поступают в организм. В результате все органы человека и в том числе мозг содержат по несколько миллиграмм ядов, отравляющих жизнь. Воздействие токсичных веществ может вызвать тошноту, кашель, головокружение. Если же они регулярно попадают внутрь, то возможно развитие хронического отравления. Его признаки: быстрая утомляемость, постоянная усталость, бессонница либо сонливость, апатия, частые перепады настроения, нарушение внимания, психомоторных реакций. Если вы заподозрили у себя признаки хронического отравления, стоит пройти медицинское обследование и принять меры, а возможно даже сменить место жительства, если это угрожает вашей жизни и здоровью.
- Биологическими факторами являются постоянно присутствующие в окружающей среде бесчисленные вирусы, бактерии, паразиты. Чтобы максимально обезопасить себя от них нужно уделять внимание гигиене: мыть руки перед едой и продукты перед употреблением, кипятить питьевую воду, немедленно обеззараживать повреждения кожных покровов — порезы, царапины, ссадины.