**ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**

**Какие факторы наиболее важны?**

 Наиболее распространено и по-прежнему актуально шумовое воздействие на организм человека. Городской шум, шум многочисленных и многообразных гаджетов, бытовой и производственный шум – с усилением этого фактора не столкнулись разве что обитатели изолированных от внешнего мира районов земли.   Организм по-разному реагирует на шум разной силы, так, при длительном воздействии звука уровнем 70-90 дБ страдает орган слуха и нервная система, шум в 100 дБ и выше ведёт к потере слуха

 Шум способен увеличивать содержание в крови гормонов стресса кортизола, адреналина и норадреналина, что может привести к патологическим проблемам. Психологическое воздействие шума неоспоримо. Так, если шум морского прибоя, шелеста листвы, дождя успокаивает и умиротворяет, то громкий шум на производстве приводит к быстрому утомлению и вызывает напряжение нервной системы.

Температура и относительная влажность воздуха – базовые факторы, влияющие на наш организм. Одинаково вредны длительно воздействующие и высокие и низкие температуры, превышающие приспособительные (адаптационные) возможности организма.

Повышенная температура окружающего воздуха сопровождается ощущением теплового дискомфорта и приводит к изменениям иммунного статуса, снижению внимания, когнитивных (мыслительных) функций, нарушению координации движений. Длительное воздействие высоких температур может привести к развитию анемии, усилению тромбообразования за счёт ухудшения реологических свойств крови и усиливающихся дефицитов витаминов и минералов.

 Пониженные температуры окружающей среды также приводят к напряжению терморегуляционных механизмов. Длительное воздействие низких температур вызывают гипотермию (переохлаждение), угнетают нервную, сосудистую и иммунную системы, при этом замедляется метаболизм (обмен веществ), возрастает восприимчивость к инфекциям.

Сезонные колебания температуры также немаловажны с точки зрения формирования психосоматических расстройств. Популярным в последние годы стал термин «метеочувствительность». Неожиданные повышения температуры, резкие изменения атмосферного давления особенно тяжело переносят больные сердечно-сосудистыми заболеваниями и люди преклонного возраста.

В последние годы всё больше людей путешествуют в тёплые страны, где сталкиваются воздействием таких уровней солнечного излучения и температуры, к которым не приспособлены. Это также напрягает адаптационные механизмы, особенно если мы покупаем «билеты в лето» в разгар зимы.

Влияние освещения на организм человека неоспоримо, поскольку всё живое на Земле развивалось в процессе эволюции в условиях естественного солнечного излучения, поэтому влияние освещения. Достаточность естественного освещения – это и оптимальный гормональный статус, и активность иммунитета, и психо-эмоциональная устойчивость и стабильность. Разумно для сохранения здоровья и повышения тонуса максимально использовать природный свет. Достаточная инсоляция даёт ощущение спокойствия и умиротворенности, обеспечивает бодрое и приподнятое настроение, прилив сил.

В осенне-зимний период северные регионы проживания «обделены» солнечным светом, что не лучшим образом сказывается на эмоциональной сфере. Подбирая источники искусственного освещения для помещений, стоит отдать предпочтение вариантам с минимальным количеством пульсаций (сведения об этом параметре есть на упаковке), правильная цветопередача помогает сохранить хорошее настроение и эмоциональную устойчивость.

Электромагнитное излучение – фактор, оказывающий всё более мощное влияние с ростом количества индуцирующих это излучение устройств, (персональные компьютеры, мобильные телефоны, планшеты, бытовая техника и многое другое). Электромагнитные поля невидимы и неощутимы, проявления вредного воздействия их на организм неспецифичны, не сформированы механизмы защиты от влияния техногенных полей.

Электромагнитное излучение техногенных источников наибольшее влияние оказывает на иммунную, нервную, эндокринную и половую системы.

Важную роль играет грамотное подключение бытовой и компьютерной техники к сети с обязательным использованием заземляющего провода в электропроводке, контроль времени использования устройств, особенно детьми.

Основные принципы защиты от воздействий нежелательных физических факторов:

-защита временем (сведение к минимуму времени воздействия фактора);

-защита расстоянием (максимальное удаление от источника воздействия);

- защита экранами (использование перегородок, экранов, защитных щитов, помещение источников в отдельное помещение, здание).

Сохранении нашего здоровья – это в первую очередь наша ответственность. Помогут нам позитивный настрой, ежедневная физическая активность, смена деятельности, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные пешие прогулки на свежем воздухе.

|  |  |
| --- | --- |
| Фельдшер-лаборант лаборатории микробиологических и паразитологических исследований, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске |  Жигулева Н.П. |