



Факторы воздействия внешней среды на здоровье человека.

Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Это воздействие бывает физическим, химическим, биологическим, социальным и психическим.

Под физическим воздействием внешней среды на организм человека понимают, главным образом, облучение электромагнитными излучениями естественного или искусственного происхождения, а также воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию. Для здоровья человека опасны чрезмерная близость мощных радиостанций, радиолокационных станций, линий электропередач и других энергетических объектов. Линии электропередачи высокого напряжения создают вокруг себя переменное электрическое поле. Его длительное воздействие на организм дает неблагоприятный эффект. Тяжелыми последствиями, вплоть до остановки дыхания и сердца, чревато воздействие электрического тока высокого напряжения.



Самый же мощный природный фактор физического воздействия – солнечный свет. Длительное пребывание на солнце может привести к ожогам различной степени, вызвать тепловой или солнечный удар. Уберечь себя от неблагоприятного влияния этого фактора можно, выполняя определенные правила: носить в жаркую погоду головной убор; загорать постепенно, начиная с 2-3 мин в первый день и прибавляя в последующие дни по 1-2 мин, но так, чтобы общее время пребывания на солнце не превышало 2 ч в день.

Химические факторы риска связаны с широким использованием химических веществ на производстве и в быту (консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов). Надо помнить, что нарушение правил их применения может оказать неблагоприятное воздействие на организм. Чтобы избежать этого, надо сначала внимательно ознакомиться с изложенными в инструкциях рекомендациями по мерам безопасности и строго следовать им.



Биологические факторы риска – это мир живых существ, не видимых невооруженным глазом. Некоторые из них опасны для здоровья и при внедрении в организм человека почти всегда вызывают инфекционное

заболевание. Чтобы избежать этого, надо строго соблюдать правила общей и личной гигиены, гигиены питания (правила приготовления пищи), гигиены одежды, гигиены жилища.

Социальные факторы риска связаны с жизнью общества. Революционные преобразования почти всегда вызывают в обществе социальную напряженность, которая может оказать негативное влияние на состояние здоровья каждого отдельного человека и общества в целом. Спокойное, поступательное, закономерное развитие общества и общественных отношений гарантирует уменьшение вредного действия факторов риска социальной природы. Основными из этих факторов считают неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предвидеть исход событий, явлений и ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев и взглядов. Факторы риска психического характера связаны с особенностями жизнедеятельности человека.



Постоянные ссоры, конфликтность, неумение и нежелание общаться вызывают психологическую напряженность, стрессы, которые отнюдь не способствуют сохранению и укреплению здоровья!

В современном обществе понятие здоровья постепенно приобретает новое значение. Становится понятно, что хорошее состояние здоровья – залог получения стабильной, престижной и высокооплачиваемой работы. Это вызывает стремления у людей к сохранению и укреплению здоровья. Но надо отметить, что напряженная и интенсивная работа вредно влияет на здоровье человека.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья – это важное условие достижения высокого уровня жизни!



Важную роль в деле сохранения здоровья населения должна определить информация об опасности окружающей среды. Такая информация должна содержать значения показателей негативности сред, токсикологических выбросов производства, состояния здоровья населения. Наличие такой информации позволит населению выбирать места деятельности и проживания, правильно использовать методы и средства защиты от воздействия опасностей.

Но быть или не быть здоровым - это, прежде всего, зависит от самого человека: его активности или пассивности, индивидуальных особенностей, темперамента, характера, привычек, отношения к другим людям, способа жизнедеятельности. Выход заключается, наверно, в правильной оценке себя и всех окружающих факторов необходимых для здоровья.

Автор: специалист по охране труда Мельникова Э.В.