

УДК 613.11

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1016

Зиненко Е. А., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zinenko E. A., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Внешняя среда и её воздействие на организм человека

The external environment and its effects on the human body

В статье рассматривается влияние окружающей среды на человека и его здоровье, выявляются основные факторы окружающей среды, которые важны для здоровья человека. Изучение факторов окружающей среды применяется не только для понимания воздействия на здоровье человека, но и для создания методов сохранения или улучшения своего здоровья в окружающей среде. В статье с авторской точки зрения рассматриваются различные факторы окружающей среды и их характеристики, изменение которых влияет на здоровье человека. Исследование взаимосвязи окружающей среды и человека рассматривается с точки зрения человеческого благополучия, т.к. выводы будут полезны для заботы о здоровье человека и человечества в целом. В статье рассматриваются методы гармоничного сосуществования среды и человека, при которых человек влияет или взаимодействует с факторами среды так, чтобы улучшить свое здоровье.

Ключевые слова: внешняя среда, окружающая среда, здоровье, факторы окружающей среды

The article examines the impact of the environment on humans and their health, identifies the main environmental factors that are important for human health. The study of environmental factors is used not only to understand the impact on human health, but also to create methods to preserve or improve one's health in the environment. From the author's point of view, the article examines various environmental factors and their characteristics, the change of which affects human health. The study of the relationship between the

environment and humans is considered from the point of view of human well-being, as the conclusions will be useful for caring for human health and humanity as a whole. The article discusses methods of harmonious coexistence of the environment and a person, in which a person influences or interacts with environmental factors in order to improve their health.

Keywords: external environment, environment, health, environmental factors

Внешняя среда играет ключевую роль в жизни человека, оказывая значительное влияние на его организм и здоровье. Понимание взаимосвязи между внешней средой и организмом представляет собой важную область исследований, способствующую разработке стратегий по улучшению качества жизни и сохранению здоровья населения.

Факторами окружающей среды называют части окружающей среды, влияющие на жизнедеятельность организмов даже при маленькой продолжительности влияния [2, 3]. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и качество жизни – общепринятый в международной практике высокоинформативный чувствительный и экономичный метод оценки состояния здоровья социальных групп [4].

Факторы окружающей среды, воздействующие на организм человека, можно разделить на несколько ключевых категорий:

1. Климатические условия:

- температура: экстремальные температуры могут вызывать тепловой удар или гипотермию.

- влажность: высокая влажность влияет на терморегуляцию, а низкая может вызывать проблемы с дыханием.

- атмосферное давление: изменения давления могут вызывать дискомфорт, особенно у метеозависимых людей.

2. Экологические факторы:

- загрязнение воздуха: выбросы промышленных предприятий, автомобилей и прочих источников приводят к респираторным заболеваниям и аллергиям.

- загрязнение воды: нехватка чистой питьевой воды и загрязнение водоемов воздействует на здоровье через болезни, передающиеся через воду.

- почвенное загрязнение: наличие токсичных веществ в почве может влиять на качество продуктов питания и здоровье человека через пищевую цепь.

3. Биологические факторы:

- патогены: вирусы, бактерии и паразиты, находящиеся в окружающей среде, могут вызывать инфекционные заболевания.

- аллергены: пыльца, плесень и другие аллергены могут ухудшать состояние здоровья, вызывая аллергические реакции.

4. Социально-экономические аспекты:

- уровень жизни: доступ к медицинским услугам, образованию и чистой воде напрямую влияют на здоровье населения.

- социальные условия: стрессы, уровень преступности и качество жизни в сообществе могут оказывать влияние на психическое состояние и здоровье человека.

5. Технические факторы:

- инфраструктура: наличие безопасного жилья, транспорта и коммунальных услуг, влияющее на комфорт и здоровье.

- технологии: использование новых технологий может как улучшать, так и ухудшать здоровье (например, шумовое загрязнение от транспорта) [1, 4, 5].

Вышеперечисленные факторы напрямую влияют на жизнедеятельность человека и его здоровье. Важно понимать, как можно использовать информацию об этих факторах для улучшения здоровья человека.

Проанализировав полученные данные, можно получить представление о том, как можно действовать, чтобы лучше себя чувствовать при взаимодействии с окружающей средой. Способами улучшения своего здоровья через окружающую среду являются:

Создание зелёных зон:

Парки и скверы способствуют физической активности, обеспечивают возможность для отдыха и восстановления. Зелёные прогулочные зоны помогают снизить уровень стресса и улучшают психоэмоциональное состояние.

Чистота окружающей среды:

Устранение источников загрязнения воздуха и воды ведет к снижению заболеваемости и распространения болезней. Разработка и соблюдение экологических норм, использование альтернативных источников энергии и система утилизации отходов также способствуют улучшению качества жизни.

Продукты местного производства:

Употребление экологически чистых и местных продуктов снижает риск попадания вредных веществ в организм. Это также поддерживает местное производство и экономику.

Физическая активность на свежем воздухе:

Спортивные площадки, беговые дорожки и велосипедные дорожки в городской среде способствуют повышению уровня физической активности. Ре-

гулярная физическая активность, особенно на свежем воздухе, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает иммунитет.

Использование природных материалов:

Строительство домов и общественных зданий с использованием экологически чистых и натуральных материалов способствует улучшению микроклимата в жилых помещениях и снижению негативного воздействия на здоровье обитателей.

Программы по улучшению экологии:

Реализация программ по очистке водоемов и восстановлению экосистем, а также участие в акциях по озеленению городов способствуют созданию более здоровой окружающей среды.

Психологические программы:

Создание условий для отдыха и досуга, такие как медитационные уголки или зоны для йоги на природе, помогают снижать уровень стресса и улучшают общее психоэмоциональное состояние.

Образовательные программы:

Повышение осведомленности населения о важности экологии и здорового образа жизни помогает формировать более здоровые привычки и выбирать оптимальные условия для жизни [5, 6].

Укрепление здоровья через взаимодействие с окружающей средой требует сложного и внимательного подхода и сотрудничества между государственными, частными и общественными структурами. Это позволит создать условия для формирования здоровой и безопасной живой среды для всех её обитателей.

Условия окружающей среды действительно являются наивысшим приоритетом человека. Без нужных условий человеку невозможно будет заботиться о своем здоровье, даже если он приложит значительные усилия для поддержания своей физической и психологической формы. Внимание к окружающей среде от человека обусловлено желанием создать для себя наиболее комфортные условия.

Для человека важно осознавать, насколько сильно окружающая его среда влияет на его здоровье и самочувствие. Более того, осознание этого влияния позитивно будет сказываться на взаимодействиях человека со средой, ведь человек осознанно будет стремиться подбирать себе нужную среду исходя из факторов, которые требуются ему для поддержания его здоровья. Укрепление здоровья населения требует комплексного подхода, предполагающего как индивидуальные усилия, так и совместные действия общества. Это включает создание экологически чистых и безопасных условий жизни, внедрение программ по озеленению, развитие инфраструктуры для физиче-

ской активности, а также формирования экологического сознания у населения. Следовательно, можно утверждать, что крепкое здоровье человека возможно лишь в гармоничном взаимодействии с окружающей средой. Бережное отношение к экологии, забота о собственном здоровье и активное участие в общественных инициативах являются важными шагами к созданию безопасной и благоприятной среды для будущих поколений и человека сегодня.

Библиографический список

1. Факторы здорового образа жизни // лесозаводскцгб.рф [Электронный ресурс]. URL: [<https://xn--80acceedo1ad5ad5ag5e.xn--p1ai/jcgb/index.php/214-factory-zdorovogo-obraza-zhizni>].

2. Намазов, А. К. Влияние внешней среды на организм человека / А. К. Намазов, О. Е. Пискун, К. А. Намазов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 955–964.

3. Влияние окружающей среды на здоровье человека // cyberleninka [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-okruzhayushchey-sredy-na-zdorovie-cheloveka-1>.

4. Гедулянов М.Т. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье человека и качество жизни // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – № 3(76). – С. 194-199.

5. Влияние окружающей среды на здоровье человека // cgon.rospotrebnadzor.ru [Электронный ресурс]. URL: [<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/vliyanie-okruzhayushchey-sredy-na-zdorove-cheloveka>].

6. Факторы влияния на здоровье человека // ru.club120 [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.club120.com/blog/zdorove/factory-vliyaniya-na-zdorove-cheloveka>.