

ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Руденков Александр Сергеевич, биологический факультет, 2 курс
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Кострыкина Е. Е., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

В данной работе рассматривается влияние факторов внешней среды на здоровье молодежи. Основные последствия длительного негативного воздействия этих факторов на человека и основные пути сохранения здоровья. Актуализируется важность этих знаний в современном постоянно изменяющемся мире, способы сообщения этих знаний молодежи и применение этих знаний в повседневной жизни.

This article talks about the influence of external environmental factors on the health of young people. The main consequences of the long-term negative impact of these factors on a person and the main ways of maintaining health. The importance of this knowledge in the modern constantly changing world, the ways of telling this knowledge to young people and the application of this knowledge in everyday life is actualized.

Ключевые слова: здоровье; воздух; вода; шум; студент; молодежь.

Keywords: health; air; water; noise; student; young people.

Введение. Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию того, что здоровье – это важный ресурс, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Из-за загрязнения окружающей среды происходит гибель растительного и животного мира, ухудшение качества атмосферного воздуха, поверхностных и подземных вод, снижение плодородия почв, деградация и опустынивание земель. В целом это приводит к исчезновению биологических видов с лица Земли и ухудшению здоровья населения многих стран. По оценкам исследователей факторы окружающей среды в 20 % определяют состояние здоровья и на 85 % являются причинами возникновения заболеваний у современного человека [3]. Очевидно, что результаты технической и промышленной деятельности влияют на определенные параметры биосферы, которые обеспечивают возможность жизни на планете.

Атмосферный воздух среди факторов окружающей среды оказывает на организм человека наибольшее влияние. Воздух имеет химические, физические и механические свойства, которые могут оказывать как благоприятное, так и неблагоприятное воздействие на организм человека. Все загрязняющие атмосферный воздух вещества в большей или меньшей степени оказывают отрицательное влияние на здоровье человека, поскольку большая их часть проникает в организм через легкие с вдыхаемым воздухом, где они накапливаются и оказы-

вают токсическое действие. При воздействии целого ряда загрязняющих веществ их эффект усиливается. Среди загрязняющих веществ воздуха могут быть сажа, пыль, зола, оксиды углерода, азота, серы, окислы свинца, бензпирен, тяжелые металлы. Могут появляться такие заболевания, как поражение верхних дыхательных путей, сердечная недостаточность, бронхиты, астма, пневмония, эмфизема легких, а также болезни глаз [1].

У молодых людей, страдающих хроническими заболеваниями сердечной и дыхательной систем, могут усиливаться патологические процессы. Курящая молодежь, представляет опасность собственному здоровью и окружающих. Дым тлеющей сигареты содержит более 7000 раздражающих веществ, в том числе более 70 канцерогенных. Очень актуальна проблема пассивного курения, потому что люди курят везде, а вдыхание даже небольшого количества вторичного табачного дыма наносит вред организму. Максимальный вред пассивное курение наносит при постоянном воздействии дыма. У пассивных курильщиков высок риск развития рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт), астмы.

Следующим важным фактором является вода. Вода имеет огромное значение для нормального функционирования организма человека. В среднем организм человека состоит на 75 % из воды, поэтому логично предположить, что от качества поступающей в организм воды будет зависеть его состояние. Общий объем воды, потребляемый человеком в сутки при питье и с пищей, составляет 2–2,5 л. Благодаря водному балансу столько же воды и выводится из организма. Через почки и мочевыводящие пути удаляется около 50–60 % воды. Другая часть – через кожу [1].

Естественные водоемы широко используются в оздоровительных целях для купания, закаливания, занятий спортом. Вместе с тем вода остается и важным лечебным фактором: хороший эффект дают разнообразные физиотерапевтические водные процедуры, а бальнеология использует целебные свойства минеральных вод и грязей [1].

Проблема чистой воды также актуальна, как и проблема чистого воздуха. Употребление непроверенной, с нарушенным водно-солевым балансом воды и повышенным содержанием различных анионов в ней может привести к неблагоприятным последствиям: нарушение водно-солевого обмена, диспепсические расстройства, заболеваниям органов пищеварительной системы, повышению артериального давления, подавлению желудочной секреции, нарушению процесса всасывания из кишечника, диарее [1].

Перечисленные негативные последствия употребления непроверенной воды доставляют немало проблем для людей, потребляющих ее. Оптимальным решением данной проблемы является употребление сертифицированной, бутилированной воды, либо установкой водоочистительных фильтров для магистральных каналов воды непосредственно в месте проживания.

Следующим неочевидным фактором является – шум. Это один из наиболее распространенных неблагоприятных физических факторов окружающей среды, приобретающих важное социально-гигиеническое значение в связи с урбанизацией, механизацией производств, связанный также с улучшением качества

жизни людей. Шумом принято называть любой нежелательный звук или совокупность беспорядочно сочетающихся звуков различной частоты и интенсивности, оказывающих неблагоприятное воздействие на организм, мешающих работе и отдыху [2]. Большого всего с шумом сталкиваются молодые люди, потому что велико разнообразие окружающих их вещей, предметов и прочего, что может создавать шум.

При воздействии на человека шумов имеют значение их уровень, характер, спектральный состав, продолжительность действия и индивидуальность чувствительности. Шум нарушает качество сна, способствуя увеличению количества произвольных движений во время сна в 3 раза и удлиняя время засыпания, учащая сердечный ритм, что является негативным влиянием на молодежь. Хроническое воздействие шумов может приводить к патологическим реакциям. Нерегулярный и непредсказуемо возобновляющийся шум снижает эффективность выполнения различных заданий и ухудшает запоминаемость, а также способен внушать тревогу и страх. Шум в ночное время вызывает нарастание утомления утром и днем, влияет на психосоциальные аспекты здоровья, настроение. Довольно сильно воздействие оказывает шум в сочетании с загрязнением воздуха. Такое комплексное воздействие может приводить к астении, невротическим реакциям, нарушению функций вегетативной нервной системы [1].

Мало кто вообще задумывается о том, что привычный распорядок дня со временем может стать началом какого-либо негативного проявления со стороны организма. Привычное окружение – вода, воздух, различные звуки – имеют самое прямое и непосредственное воздействие на организм молодого человека. Соблюдение правил здорового образа жизни минимизирует влияние отрицательных факторов на человека, сохраняет и улучшает его здоровье.

Цель исследования. Выявить влияние внешних факторов на здоровье студенческой молодежи.

Задачи: 1) анализ литературных источников по данной теме; 2) анкетный опрос студентов.

Методика. Был проведен опрос с участием студентов в возрасте от 18 до 21 года обоих полов. В данном опросе участвовали студенты различных групп и курсов биологического факультета Белорусского государственного университета. Все данные были собраны с помощью опроса в гугл-форме в режиме online. Анкетирование проводилось по заранее подобранным вопросам, чтобы оценить осведомленность студентов по данной теме. В опросе принимало участие 25 студентов: 8 юношей и 17 девушек.

Результаты исследования. На вопрос: «Сколько времени в день вы проводите на свежем воздухе?» 5 студентов (20 %) сообщили, что не проводят время на улице вообще; 10 студентов (40 %) проводят время на улице примерно час и 10 студентов (40 %) проводят время на улице более 2 часов. Из опрошенных студентов только 5 из них проводят это время в рощах или парках, остальные же находятся в городе. Из 25 респондентов только 17 студентов признают важность ежедневных, более часовых прогулок на свежем воздухе, что составило всего 68 %.

На вопрос: «Сколько чистой бутилированной воды вы употребляете в день?» 15 респондентов (60 %) сообщили, что употребляют примерно 1 литр чистой воды в день, 7 студентов (28 %) употребляют более 2-х литров в день и 3 студента (12 %) употребляют до 1 литра в день.

На вопрос: «Употребляете ли вы водопроводную не фильтрованную воду?». 20 студентов ответили отрицательно, что составило 80 % от числа опрошенных. Кроме того, 88 % студентов отметили важность ежедневного употребления 1,5–2 литров чистой воды в день, остальные указали на то, что пить воду нужно в том количестве, которое хочется.

На вопрос: «Как вы оцениваете влияние шума на ваше здоровье?» Только 4 респондента (16 %) сообщили о влиянии шума на их здоровье, остальные 21 (84 %) уверены, что шум не оказывает никакого влияния на здоровье человека.

На вопрос: «Обращаете ли вы внимание на действие сильного шума в течение дня?» 8 респондентов (32 %) сообщили о воздействии на них высокого уровня шума, остальные 17 студентов (68 %) не ощущали такого влияния на себе. 12 студентов (48 %) считают, что нужно стараться уменьшить уровень окружающего шума, 13 (52 %) студентов не считают это необходимым.

Данное анкетирование показало, что далеко не все студенты биологического факультета осведомлены о важности таких окружающих факторов, как вода, воздух и шум. Наблюдается тенденция, что студенты при хорошей осведомленности о сути вопросов, не считают нужным выполнять рекомендации по здоровому образу жизни. В целом более 60 % респондентов соблюдают рекомендации по употреблению чистой воды и прогулкам на свежем воздухе. Однако существует проблема незнания молодым человеком о влиянии окружающего шума на его организм и здоровье.

Выводы. Окружающая среда оказывает прямое воздействие на здоровье человека. В большем случае оно отрицательное, потому что окружающая среда постоянно изменяется под воздействием человека.

Имеет смысл самостоятельного соблюдения здорового образа жизни, потому что каждый сам ответственен за свое здоровье. Ознакомление молодых людей с основными факторами окружающей среды должно проводиться методично и с учетом всех современных исследований.

Для повышения личного интереса студентов по улучшению и сохранению своего здоровья от внешних факторов, следует проводить информативные часы, либо лекции для усвоения соответствующих знаний. Ведь от состояния здоровья зависит возможность учиться, работать и жить полноценно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Городская среда: геоэкологические аспекты / В. С. Хомич [и др.] : НАН, Ин-т природопользования. – Минск: Беларуская навука, 2013. – 300 с.
2. Малышева, Е. В. Экологические факторы и здоровье человека / Е. В. Малышева, И. В. Якунина. – ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 123 с.
3. Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. – [Электронный ресурс] / М-во здравоохран. Респ. Беларусь, Науч.-практ. центр гигиены; гл. ред. С. И. Сычик. – Минск : РНМБ, 2014. – Т. 2. – Вып. 24. – 242 с.