

ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

FACTORS OF HUMAN HEALTH PRESERVATION

Аннотация: В данной работе рассмотрены аспекты сохранения здоровья индивида. Проанализированы индивидуальные особенности человека, оказывающие непосредственное влияние на здоровье. Предложены меры по укреплению здоровья детей, молодёжи и взрослого населения с учётом текущей экологической обстановки.

Abstract: In this paper, the aspects of preserving the health of an individual are considered. The individual characteristics of a person that have a direct impact on health are analyzed. Measures are proposed to strengthen the health of children, youth and adults, taking into account the current environmental situation.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), человек, организм, качество жизнедеятельности, уровень жизни, здоровье, безопасность жизнедеятельности (БЖД).

Keywords: healthy lifestyle, person, organism, quality of life, standard of living, health, safety of life.

В условиях современной экологической обстановки, уровня жизни, а также его образа необходимо соблюдать простые правила, которые очень важны в рамках сохранения здоровья и для дальнейшего улучшения качества жизни. От уровня социально-экономического развития общества, а также мотивации зависит дальнейшее отношение человека к укреплению и сохранению своего здоровья. После анализа данной зависимости можно оценить, что качественные показатели здоровья индивида в решающей степени определяются личностью, обладающей активной и адекватной мотивацией.

Учёные выделяют несколько основных факторов, которые являются основными в формировании здоровья:

- 1) Образ жизни человека – на 50–55% определяет здоровье индивида;
- 2) Экология окружающей среды – на 20–25% влияет на здоровье человека;
- 3) Биологические факторы – на 15–20% определяет состояние здоровья;

4) Медицина – на 8–10% оказывает влияние на жизнь человека [1].



Рис. 1. Доли факторов здоровья человека

Рассмотрим экологический фактор, а в частности, локальное экологическое загрязнение, так как оно представляет серьёзную опасность как для здоровья населения в целом, так и на конкретного человека. Сильное влияние на здоровье индивида оказывает экология жилища и рабочего пространства. Почему же так? По статистике человек проводит около 80% своего времени в помещениях. Чаще всего, воздух в помещениях бывает сухим, т.е. он наполнен различными химическими загрязнителями [2, с. 254–258]. Именно поэтому выделяют несколько правил, которые следует учитывать при выборе жилого помещения:

- материал построенного помещения (искусственный или натуральный);
- этаж проживания;
- покрытие пола;
- присутствие растений в помещении;

Загрязнённый воздух раздражает дыхательные пути, вызывая астму или бронхит. Исследования в Великобритании показали, что атмосферное загрязнение и смертность от бронхитов [3, с. 186].

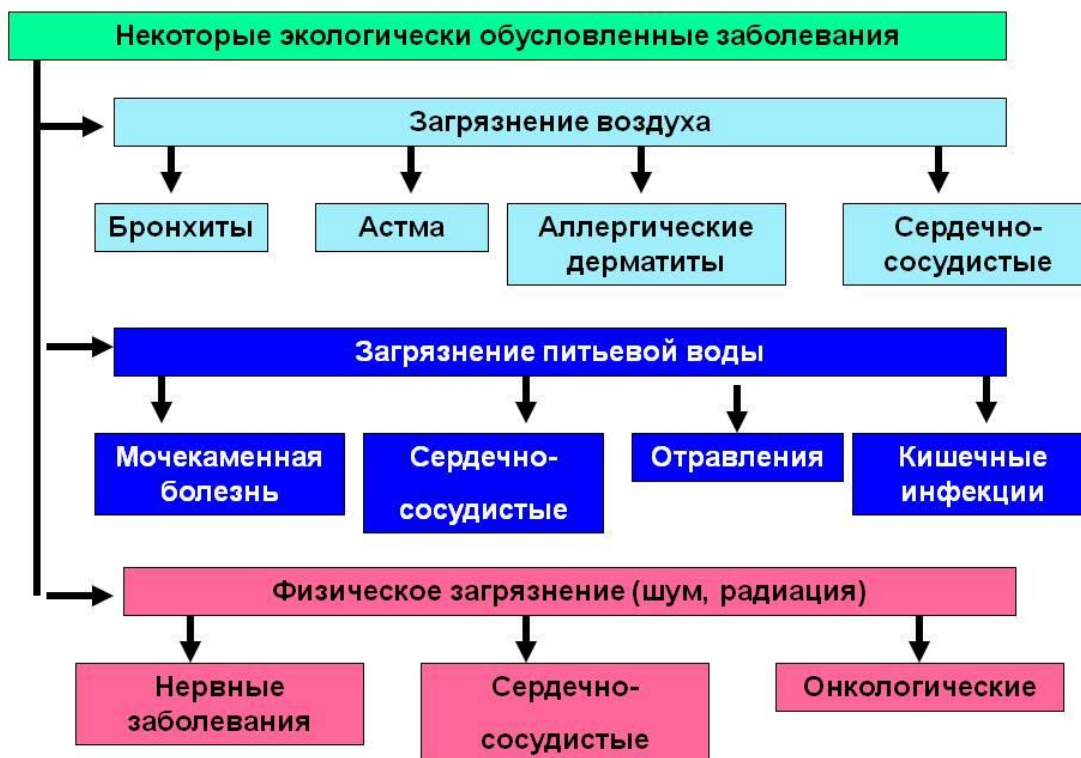


Рис. 2. Классификация некоторых экологических заболеваний

Заметим, что очень опасным симптомом для всего человечества является рождаемость детей с патологиями. Превышение допустимой концентрации вредных веществ в окружающей среде вызывает мёртвоорождение, преждевременные роды [4, с. 671–676].

Будущее всего человечества зависит не только от чистого воздуха, воды, лесов, продуктов питания, но и отношения человека к природе. Ведь правильное отношение к природным ресурсам и экологии в целом позволит следующим поколениям быть здоровыми и счастливыми.

Список литературы

1. Денисов Б. П. Оценка состояния здоровья населения России // Международный журнал медицинской практики. 2005. № 3.
2. Нечетов В. Г., Андреева Т. А. Индивидуальные особенности человека, как факторы сохранения здоровья // Наука и производство Урала. 2013. № 9. С. 254–258.
3. Яблоков А. В. Здоровье человека и окружающая среда. М., 2007. 186 с.
4. Абушинова Д. В., Разумная С. Е., Таран К. П. Влияние состояния экологии на здоровье человека // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6, № 5. С. 671–676. URL: <https://medconfer.com/files/archive/2016-05/2016-05-35-A-6712.pdf?ysclid=1572fthq4e14199260>.