

Влияние природно-климатических факторов на здоровье человека

Камалетдинова Айгель Ильясовна

Студент (специалист)

Ульяновский государственный университет, Институт медицины, экологии и физической культуры, Ульяновск, Россия

E-mail: aigelkam@mail.ru

Понятие «здоровье» рассматривается учеными по-разному. Однако многие исследователи считают, что здоровье представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов [1]. На эмоциональное, а также физическое состояние человека особое внимание оказывают природно-климатические факторы.

Во-первых, это природа. Это объясняется тем, что большинство людей стремятся поехать в лес, в горы, на берег моря, реки или озера для того, чтобы созерцать красоту природы, отдохнуть, расслабиться.

Во-вторых, домашние животные, которые положительно влияют на эмоциональное состояние человека. Исследования показывают, что общение с животными поднимает уровень гормона окситоцина, который в свою очередь позволяет уменьшить уровень гормона, вызывающего стресс - кортизола. Поэтому при возникновении стрессовых состояний медики даже рекомендуют завести себе любимца.

В-третьих, параметры воздуха. По результатам многочисленных исследований полтора часовая прогулка на свежем воздухе снижает активность области мозга, отвечающей за негативные эмоции; так мозг переключается и расслабляется.

На работоспособность человека особое воздействие оказывает температура воздуха. Например, в случае перегрева возникают такие признаки: часто повторяющиеся головные боли, тошнота, рвота, покраснение лица. Исследователями установлено, что при температуре воздуха более 30 °С работоспособность человека начинает падать. Переохлаждение в условиях низкой температуры также негативно влияет на здоровье человека, поскольку возможно развитие инфекционно-воспалительных болезней.

Кроме оптимальной температуры воздуха нужно уделить внимание и влажности воздуха. Это важный показатель влияет на состояние здоровья человека. Воздух с влажностью: до 55% считается сухим, от 56%-70% умеренно сухим, от 71%-85% умеренно влажным, свыше 85% сильно влажным. Идеальная влажность в жилом помещении 40-60%.

Летом при большой влажности большинство людей чувствует себя не комфортно, так как воздух насыщается влагой и становится труднее дышать. Зимой же при низких температурах влажность тоже понижается, и воздух готов её впитывать, из-за чего происходит повышенное потоотделение и вместе с ним отдача тепла.

Атмосферное давление также влияет на состояние человека: если атмосферное давление выше нормы (760 мм.рт.ст.), то здоровые люди могут ощущать слабость, а больные чувствуют изменения в состоянии организма; если ниже нормы – в такую погоду страдают люди с дыхательными проблемами.

Таким образом, на физическое и эмоциональное состояние человека влияют природно-климатические факторы: природа, общение с домашними питомцами, параметры воздуха.

Источники и литература

- 1) Хмельницкий А.В. Основные понятия охраны здоровья и общественного здоровья // Форум молодых ученых. 2022. № 12(76). С. 327-330.