

УДК 504

Пердебаева Гаухар Даулетбаевна

Стажер преподаватель

Кафедра экологии и почвоведения

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Узбекистан

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация

В статье рассматривается влияние физических факторов на здоровье населения. Физические факторы - это физическое состояние или явление.

Шум, электромагнитные поля, освещение как одним из наиболее важных физических факторов среды, могут вызывать отрицательные последствия для здоровья человека.

Ключевые слова: температура, фактор, среда, шум, система, электромагнитное поле.

Perdebaeva Gaukhar Dauletbaevna

Trainee teacher

Department of Ecology and Soil Science

Karakalpak State University named after. Berdaha

The Republic of Uzbekistan

INFLUENCE OF PHYSICAL FACTORS ON POPULATION HEALTH

Annotation

The article examines the influence of physical factors on public health. Physical factors are a physical condition or phenomenon.

Noise, electromagnetic fields, lighting as one of the most important physical environmental factors can cause negative consequences for human health.

Key words: temperature, factor, environment, noise, system, electromagnetic field.

На протяжении всей жизни человек подвержен влиянию многих факторов окружающей среды. Эти факторы обладают способностью

воздействовать в виде разных сочетаний, химических, биологических, физических.

Физические факторы - это те, источником которых служит физическое состояние или явление например как: механическое, волновое и др..

К вредным физическим факторам относятся:

- температура, влажность, скорость движения воздуха;
- тепловое излучение;
- неионизирующие электромагнитные поля (ЭМП) и излучения
- ионизирующие излучения;
- производственный шум;
- ультразвук, инфразвук, вибрация (локальная, общая);
- аэрозоли (пыли) преимущественного фиброгенного действия;
- освещение - естественное и искусственное
- электрически заряженные частицы воздуха - аэроионы.

Шум стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Одна из проблем заключается в том, что многие люди воспринимают излишний шум всего лишь как досадное неудобство, а не как серьезную опасность для здоровья. Поэтому шум должен рассматриваться как один из наиболее важных физических факторов среды и может служить источником раздражения в широких пределах уровня своего воздействия, а также может вызывать и такие отрицательные последствия для здоровья, как нарушение покоя и сна, стресс, повышенное кровяное давление и ишемическую болезнь сердца.

Чрезмерная шумовая нагрузка резко снижает работоспособность, уменьшает эффективность отдыха, ведет к хроническому переутомлению, глухоте. Шум способен привести и к физиологическим изменениям: к разнообразным расстройствам сердечно-сосудистой системы, к болезням желез внутренней секреции и дыхательных путей, возникающих в результате общей нервной напряженности.

Шум обладает способностью «накапливаться» в организме и вызывать различные заболевания и негативные отклонения в здоровье. От избыточного шума снижается иммунный барьер и резко увеличивается частота заболеваний; повышается раздражительность. Но прежде всего чрезмерный шум ведет к притуплению слуха или полной его потере со временем.

Шум рассеивает внимание, существенно влияет на трудоспособность и результативность труда. Особенно сильно влияет шум на работоспособность при умственных операциях. Шум рассеивает внимание человека, мешает ему сосредоточиться на главном, осложняет принятие нужных решений.

На данный момент большое количество внимания уделено именно ЭМП (электромагнитное поле) и радиоизлучению. По природе происхождения ЭМП бывают двух типов: антропогенное и природные. Электромагнитное загрязнение на сегодняшний день является малоизученным фактором. Быстрое проникновение электромагнитных излучений в деятельность человечества привело к возникновению нового вида загрязнителей, название которого «электромагнитный смог», кратко говоря, это поля, возникающие при использовании сложного электронного оборудования.

В бытовой жизни человека, источниками ЭМП являются телевизоры, компьютеры, утюги, духовые печи и прочие электрические приборы. Следует отметить следующие последствия электромагнитных полей для организма человека. Это нарушения состояния центральной нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой системы, ухудшается половая функция, замечена более высокая утомляемость, возникновение головных болей и др. У некоторых людей замечены изменения в органах пищеварения.

Для того, чтобы оградить себя от ЭМП нужно соблюдать следующие способы защиты. Созданы специальные приборы, способные нейтрализовать электромагнитное излучение и минимизировать отрицательное влияние на

человека. Также необходимо уменьшить время нахождения в области действия электромагнитного поля линий электропередач. Только при соблюдении всех необходимых правил безопасности можно оградить себя от электромагнитного излучения.

Несмотря на то, что солнечный свет является лечебным и профилактическим средством, существует также отрицательные факторы его воздействия на организм человека. Сильнее всего воздействию солнца подвержены наши глаза. Освещенность увеличивает снег, песок, вода, которая отражает свет. Все это приводит к воспалению роговицы и соединительной оболочки глаза. При повторяющихся облучениях солнцем возрастает развитие катаракты.

Кожа человека является самым большим органом нашего тела, который выполняет важную жизненную функцию. Необходимо соблюдать все правила безопасности, чтобы защитить кожный покров. У всех людей восприятие к солнечным лучам разное. Это зависит и от периодов жизни, и от цвета кожи и волос.

Таким образом, для снижения воздействие физических факторов на человека и окружающую природную среду возможно за счет строгого выполнения всех природоохранных мероприятий, соблюдения технологических регламентов и требований санитарно-гигиенических норм и правил.

Использованные источники:

1. Воздействие физических факторов на здоровье человека/
<https://nowch.cap.ru/news/2023/11/09/vozdejstvie-fizicheskikh-faktorov-na-zdorovje-chelo>
2. Воздействие физических факторов (в том числе шума) на здоровье населения/
https://fbuz11.ru/news/news_post/vozdejstvie-fizicheskikh-faktorov-v-tom-chisle-shuma-na-zdorove-naseleniya-1

3. Воздействие физических факторов на здоровье человека/<https://ds12-nowch.edu21.cap.ru/news/2023/11/09/vozdjstvie-fizicheskikh-faktorov-na-zdorovje-cheloveka/?id=2e49dbc7-37e4-4bf4-a384-8c2e050811ff>
4. Васильева Е.А. Факторы риска для здоровья человека/<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/419664-fkatory-riska-dlja-zdorovja-cheloveka>
5. Пердебаева Г.Д. Кидирбаева А.Ю., Экологические проблемы городской среды // Международный научно- практический журнал «Экономика и социум» №4(71) 2020. - С. 739-742.
6. Пердебаева Г.Д., Ильясова Г.Ж. Кидирбаева А. Ю. Проблема шумового загрязнения городской среды/ Международный научно-практический журнал «Экономика и социум» №4(71) 2020. - С. 743-746.