Краевое государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования

« Красноярский Базовый медицинский Колледж имени В.М.Крутовского»

**РЕФЕРАТ**

**Общая гигиена и экология здоровья**

**Красноярск 2010**

**План**

1. Актуальность темы
2. Факторы, определяющие здоровье
3. Некоторые факторы гигиены, способствующие сохранению здоровья
4. Состояние здоровья мужчин в различные возрастные периоды
5. Социальное здоровье
6. Экологические проблемы здоровья
7. Основные направления и рекомендации по сохранению здоровья населения в приоритетном национальном проекте «Здоровье»
8. **Актуальность темы**

Человек в течение всей своей жизни находится под постоянным воздействием целого спектра факторов окружающей среды – от экологических до социальных. Помимо индивидуальных биологических особенностей все они непосредственно влияют на его жизнедеятельность, здоровье и, в конечном итоге на продолжительность жизни.

1. **Факторы, определяющие здоровье**

По уставу ВОЗ, «Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия». В медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:

-питание

-качество окружающей среды

-тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Ориентировочный вклад различных факторов в здоровье населения оценивается по четырем позициям: образ жизни, генетика (биология) человека, внешняя среда и здравоохранение.

***Группировка факторов риска по их доли влияния на здоровье***.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы, влияющие на здоровье | Примерная доля фактора, % | Группы факторов риска |
| Образ жизни | 49-53 | Курение, употребление алкоголя, несбалансированное, неправильное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации (дистресс), адинамия, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации. |
| Генетика, биология человека | 18-22 | Предрасположенность к наследственным болезням. |
| Внешняя среда, природно-климатические условия | 17-20 | Загрязнение воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений; повышенные космические, магнитные и другие излучения. |
| Здравоохранение | 8-10 | Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания. |

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

1. Стресс
2. болезни
3. загрязнение окружающей среды
4. курение
5. алкоголь
6. наркотики
7. старение

***Влияние различных факторов среды на здоровье населения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Факторы | Учтенные показатели | Степень влияния, % |
| Жилая среда | Жилая площадь Расстояние до лесопарка  Химическое загрязнение воздуха  Шум  Длительность поездок в транспорте  Суммарное влияние жилой среды | 4,5  1,0  6,0  4,0  1,0  16,5 |
| Производственные | Контакт с химическими вредностями  Шум  Профессиональный стаж  Сменность и характер труда Влияние производственных факторов | 5,5  5,0  6,0  2,0  18,5 |
| Социальные | Образование  Семейное положение  Среднедушевой доход  Суммарное влияние социальных факторов | 4,0  0,5  0,2  4,7 |
| Образ жизни | Курение  Длительность сна  Длительность домашней работы  Занятия физкультурой и спортом  Активный отдых на воздухе  Проведение отпуска за городом  Суммарное влияние образа жизни | 9,0  1,0  1,0  3,5  9,0  2,0  25,5 |
| Биологические | Возраст  Пол  Суммарное влияние биологических факторов | 10,0  1,0  11,0 |

***Оценочные расчеты сокращения продолжительности жизни вследствие различных причин***

|  |  |
| --- | --- |
| Причины | Сокращение продолжительности жизни, сутки |
| Холостяцкая жизнь мужчин | 3500 |
| Несчастные случае на работе | 74 |
| Курение сигарет (мужчины) | 2250 |
| Болезни сердца | 2100 |
| Работа с источниками радиации | 40 |
| Незамужняя жизнь женщин | 1600 |
| Превышение массы на 30% | 1300 |
| Несчастные случаи с пешеходами | 37 |
| Работа в угольных шахтах | 1100 |
| Злокачественные опухоли | 980 |
| Потребление алкоголя (в среднем) | 130 |
| Пожары | 27 |
| Превышение массы на 20% | 900 |
| Аварии на АЭС (по данным Антиядерного общества обеспокоенных ученых) | 2 |
| Низкий образовательный уровень (ниже 8 классов) | 850 |
| Автомобильные аварии | 207 |
| Курение сигарет (женщина) | 800 |
| Низкий социально-экономический уровень | 700 |
| Паралич | 520 |
| Проживание в «неудачном» районе страны | 500 |
| Опасная работа | 300 |
| Потребление кофе | 6 |
| Природные катастрофы | 3,5 |

Приведенные данные показывают, что наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. Второе место по влиянию на здоровье занимает состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды). Наследственность обусловливает около 20% болезней.

**3. Некоторые факторы гигиены, способствующие сохранению здоровью**

**Личная гигие́на** – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти правила ***нейтрализуют воздействующие на организм негативные воздействия окружающей среды***. Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так, как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

1. Очень важен ***рациональный суточный режим***, который создаёт оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. В суточный режим должно входить, прежде всего: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

2. ***Гигиена сна и отдыха***

Важнейшим средством восстановления физических сил является своевременный, достаточно продолжительный и полноценный отдых. Наибольшую пользу приносит правильное сочетание активного и пассивного отдыха. Для нормального течения физиологических процессов в организме взрослому человеку необходимо не менее 7 – 8 часов непрерывного ночного сна. Постоянное недосыпание может вызвать головные боли, повышенную утомленность и способность ухудшению памяти, появлению нервных и сердечных болезней.

Наибольшую пользу приносит сон, который начинается в первой половине ночи, до 12 часов, и оканчивается рано утром. Важно также ложиться и вставать в одно и то же время. При точном соблюдении времени отхода ко сну и утреннего подъема в жизнедеятельности организма человека вырабатывается определенный ритм, тогда ночной сон наиболее полно восстанавливает силы и работоспособность. Рекомендуется не перегружать желудок на ночь обильной пищей и большим количеством пищи.

Для полноценного – глубокого, спокойного и непрерывного – сна должны быть созданы необходимые условия. Большое значение имеет чистота воздуха в спальных помещениях. Перед отходом ко сну помещения должны обязательно проветриваться. В спальных помещениях во время сна необходимо соблюдать тишину, выключать рабочее освещение, в зимнее время поддерживать температуру воздуха +18°С. Спокойному ночному сну способствует проводимая перед сном прогулка на свежем воздухе.

Серьезные расстройства сна могут быть вызваны также употреблением спиртных напитков и курение.

Бессонница может быть и результатом сидячего образа жизни, т. е. недостатка движений Физкультурная зарядка, занятия спортом, игры на открытом воздухе, прогулки укрепят сон.

3. ***Уход за телом.***

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека. Поэтому понятна важность гигиенического ухода за телом, на котором мы не будем останавливаться подробно.

Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обязательных гигиенических требований. Через полость рта и из-за испорченных зубов проникают в организм болезнетворные микроорганизмы. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

Часть личной гигиены мужчины- гигиена мужских половых органов включающая гигиенические правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья мужчины, позволяет нормальную функцию половых органов, а также предупреждение их болезней. Имеет особенности в зависимости от возраста, пола и физиологического состояния организма.

Гигиена половых органов мужчин заключается в регулярном уходе за половыми органами и промежностью с раннего возраста. Содержание в чистоте половых органов и промежности должно быть нормой поведения мальчика и взрослого мужчины в течение всей жизни

Необходимо ежедневно менять нижнее белье.

Покупайте белье из неплотной ткани, без проблем впитывающей влагу. Такое белье облегчает циркуляцию воздуха и регулирует температуру в районе промежности. Хлопковые либо с примесью хлопка ткани прекрасно отстирываются и без промедлений сохнут. Не желательно пользоваться бельем из синтетики - оно плотно обтягивает тело и затрудняет теплообмен.

Слишком высокая температура нарушает образование сперматозоидов. Температура яичек обязана быть на 4 градуса ниже температуры тела. Поэтому избегайте всего, что прямо либо косвенно ведет к повышению температуры в районе паха и промежности. Одно-единственное погружение яичек в горячую воду может нарушить способность к оплодотворению на последующие 6 месяцев. Тот же результат дают продолжительные горячие ванны. Некоторые специалисты советуют ежедневно ополаскивать мошонку холодной водой.

Мужчины, по роду профессиональной деятельности ведущие преимущественно сидячий образ жизни, должны время от времени вставать и ходить, чтобы яички отодвигались от горячего тела. Если жарко, рекомендуется применять специальные воздухопроницаемые подстилки на сиденье автомобиля, чтобы избежать перегрева и потоотделения в паху и промежности. Постарайтесь избавиться от лишнего веса. Лишний слой жира на ягодицах, внутренней поверхности бедер и нижней части живота повышает не исключительно температуру в паховой области, но и температуру всего тела.

Постоянно ежемесячно необходимо осматривать и прощупывать оба яичка. Обращайте внимание на любые изменения в мошонке. Вы должны уметь отличать заднюю часть яичка от передней. Каждый твердый, болезненный желвак величиной с горошину, любое уплотнение в районе мошонки должно стать поводом для обращения к врачу. . В пожилом возрасте требуется непременно (не реже 2 раз в год) посещение уролога для исключения возрастных изменений предстательной железы, а также онкологических болезней половых органов. При появлении крови в моче и сперме следует немедленно обратиться к урологу.

4. ***Гигиена одежды и обуви.***

Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

5. ***Рациональное питание.***

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ “сжигается” (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.) и особенно для выполнения физической работы. Кроме того, в организме постоянно протекают созидательные, так называемые пластичные процессы, связанные с формированием новых клеток и тканей. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты организма полностью возмещались. Источником такого возмещения являются вещества, поступающие с пищей.

Существует ряд требований, которые должны учитываться всеми.

1. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Часть из составляющих этих групп незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Режим питания должен быть сбалансированным. Питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли) — весьма вредно для здоровья. Большой вред оказывает преобладание в рационе рафинированных углеводов и недостаток балластных веществ - клетчатки. Нужно стараться сократить до минимума присутствие в рационе питания продуктов, содержащих консерванты, ароматизаторы, стабилизаторы и т.д. Необходимо достаточное количество овощей и фруктов.

2. Следует помнить о равновесие получаемой и расходуемой энергии. Сейчас более трети нашей страны имеет лишний вес. А причина одна — избыточное питание, что приводит к ишемической болезни сердца, гипертонии, атеросклерозу, сахарному диабету, целому ряду других недугов. Потребность, как в общем количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит у детей в первую очередь от возраста, а у взрослых — от вида труда и условий жизни.

3. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, так как это создает слишком большую нагрузку для органов кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, сильно горячую или холодную пищу.

Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку.

Следует отказываться от приема пищи перед сном, а также непосредственно до и сразу после серьезной работы (физической или умственной).

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых заболевания, как, например, язвенная болезнь. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений и способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевого комка. Необходимо скрупулезно следить за гигиеной ротовой полости.

5. Физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Причиной возникновения еще одной «болезни цивилизации» – гиподинамии – является гипокинезия (гипокинезия – вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности). Если 100 лет назад доля физического труда в общественно-полезной деятельности человека составляла 96%, то сейчас – около 1%. У малоподвижных, страдающих ожирением городских жителей часто встречаются ортопедические заболевания (деформация скелета, искривление позвоночника, плоскостопие), которые еще больше ограничивают движение.

Вследствие гипокинезии скелетные мышцы и сердце все больше детренируются. В результате любая перегрузка, которая в тренированном организме вызывала бы изменение деятельности миокарда лишь в пределах физиологической нормы, становится чрезвычайной и приводит к развитию патологических процессов. На фоне гипокинезии не только отрицательные, но и положительные эмоции способны вызывать значительные нарушения сердечной деятельности. Оптимальный двигательный режим –– важнейшее условие здоровья человека. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Понятно, что оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется — возникает кумулятивный эффект системы занятий, т. е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности

А. закаливание

Б. баня или сауна

В. массаж

Г.солнечные ванны

1. **Состояние здоровья мужчин в различные возрастные периоды**

Еще в прошлые века обратил на себя внимание тот факт, что средняя продолжительность жизни женщин больше, чем мужчин. В одном из изданий Российской Академии наук конца XVIII века сказано: "Жизнь женского пола во всех периодах человеческого возраста гораздо долговременнее, нежели мужского, и потому между женщинами более находится пожилых, нежели между мужчинами". Уровень мужской смертности в 4 раза превышает уровень женской. Формируется беспрецедентный (более 10 лет) разрыв в продолжительности жизни мужчин и женщин. Мужская сверхсмертность угрожает физическому выживанию нации. Мужское здоровье – глобальная проблема, которая не сводится только к репродуктивным и сексуальным расстройствам. Различия в структуре мужской и женской смертности, заболеваемости и продолжительности жизни коренятся в фундаментальных биологических закономерностях, но имеют и вполне определенные социальные причины.. На первом месте по причинам смертности стоят внешние причины (травмы, отравления, убийства) – это 45%, на втором месте заболевания сердечно-сосудистой системы – 30 %, третье место по 9% делят онкозаболевания и болезни органов дыхания. Основными причинами высокой смертности мужчин, кроме травматизма, являются социально-экономические факторы: стрессы, расширение маргинальных групп населения, алкоголизм, наркомания Ведущие факторы риска: курение- 70% мужчин, злоупотребление алкоголем - 47% мужчин, избыточная масса тела 43% мужчин, гиподинамия у 55% мужчин, нерациональное питание у 62%, стрессы у 95%, повышение АД у 24% мужчин. Особенно серьезно стоит проблема со смертностью среди мужчин трудоспособного возраста. Их смертность в 4,2 раза превышает смертность женщин, причем от неестественных причин.

Исследователи считают это явление прямым результатом процесса индустриализации, который более отрицательно сказывается на мужчинах, чем на женщинах. У мужчин отмечаются два пика смертности. Один пик- в возрасте 20-30 лет, другой - в 50-60 лет. Первый пик напрямую связан с несчастными случаями, что порождается, с одной стороны, интенсивным развитием техники, а с другой - увлечением молодых мужчин этой техникой, в том числе автомобилями, мотоциклами. Второй пик обусловлен преждевременной смертностью мужчин от заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых, которые развиваются у них на одно десятилетие раньше, чем у женщин.

В настоящее время во всех экономически развитых странах на первом месте в структуре смертности среди мужчин стоят сердечно-сосудистые заболевания, на втором- онкологические, на третьем- несчастные случаи. Что же касается сердечно-сосудистых заболеваний, то от них умирает почти равное количество мужчин и женщин, только мужчины умирают в более раннем возрасте.

Основы здоровья закладываются в детском и подростковом возрасте. Состояние здоровья подростков и юношей рассмотрим на примере призывников. Ухудшение показателей заболеваемости детей и подростков привело к росту числа молодых людей ограничено годных или не годных к военной службе по медицинским показаниям.

Среди современных юношей уровень годности к военной службе не превышает 60%. Устойчивость и выраженность негативных сдвигов в состоянии здоровья современных подростков во многом обусловлены действием негативных факторов, связанных с поведением и образом жизни, — курением, употреблением алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ).

В целом показатель годности в последние годы составляет 68,6%. Растет количество граждан, освобожденных от призыва в связи с диагностированным у них алкоголизмом и наркоманией. Количество юношей, освобожденных от призыва в связи с наличием ВИЧ, увеличилось с 1999 г. до 2001г. в 11 раз. Среди заболеваний, которые в основном служат причиной освобождения от призыва в Вооруженные Силы, выявлены: психические расстройства и расстройства поведения - 22,4%; заболевания костно-мышечная системы - 21,4%, глаз - 13,1%; органов дыхания – 12,2%; эндокринной системы, системы пищеварения – 9,7%. В структуре заболеваний костно-мышечной системы у юношей призывного возраста плоскостопие составляет 47,7% .

Доля призывников, страдающих психическими расстройствами, достигла уже 22,4%, а среди лиц, признанных непригодными к военной службе в армии, первое место занимает умственная отсталость – 34-46%, органические поражения головного мозга –20-21%, личностные расстройства – 9-15%, злоупотребления наркотическими средствами и токсическими веществами –9-13%, невротические расстройства –3-7%.

Значительное число юношей имеют ограничения к службе в армии в связи с выраженным дефицитом массы тела (недостаточностью питания).

В ряду причин указываются ухудшение образа жизни, включая высокую распространенность вредных привычек, снижение физической подготовленности. Уровень физической подготовки имеет важное значение для адаптации призывников к новым физическим нагрузкам. Вместе с тем не занимаются спортом до 44% учащихся УНПО во время обучения, а к выпускному периоду это число достигает 60%. Около 40% юношей призывного возраста по уровню физического и психического развития не в состоянии адаптироваться к нагрузкам военной службы. Снижение числа призывников, пригодных к военной службе происходит в первую очередь за счет распространения социально обусловленных причин.

**5. Социальное здоровье**

Социальные факторы, факторы общественной среды человека, играют очень важную роль, влияя как на причины болезней, так и на резистентность, устойчивость организма. Ряд причин болезней прямо или косвенно зависит от социальной характеристики жизни человека. К социальным факторам негативного воздействия можно отнести следующие:

1. Рост населения занимает одно из первых мест в списке глобальных опасностей. Увеличение населения рано или поздно наталкивается на ограниченные размеры мировых ресурсов. При этом экономическая отсталость будет нарастать.
2. Отдельная проблема – катастрофическая депопуляция населения России.

3.Миграция – территориальное перемещение населения к местам относительно постоянного проживания, выступает как социально-экономический и демографический процесс, к негативным аспектам которого можно отнести следующие. Вынужденная миграция, связана с трагическими, в большинстве случаев с военными или политическими событиями. Миграция выступает основным механизмом урбанизации.

4. Урбанизация. Одной из наиболее характерных особенностей развития современного общества является быстрый рост городов и непрерывный темп увеличения численности их жителей.

Еще более десяти лет назад Всемирная организация здравоохранения предупредила, что после угрозы мировой ядерной войны самой серьезной проблемой для человечества к концу нашего столетия может стать колоссальный рост городского населения. Во всех высокоурбанизированных странах отмечается тенденция возрастания количества психических заболеваний. Тяжелыми проявлениями расстройств "психического здоровья" жителей современного города стали алкоголизм и наркомания, их неизбежными спутниками являются резкое увеличение частоты нервно-психических заболеваний, рост преступности, числа самоубийств. Число психических расстройств и преступлений достигает наиболее высокого уровня в густонаселенных районах больших городов. Перенаселенность – один из решающих факторов в возникновении психических заболеваний и социальной патологии.

Результатом урбанизации является нарушение биологических ритмов – важнейшего механизма регуляции функций биологических систем.. Это, прежде всего, относится к циркадным ритмам: новым экологическим фактором, например, стало электроосвещение, продлившее световой день. Возникает хаотизация прежних биоритмов, и происходит переход к новому ритмическому стереотипу, что вызывает болезни у человека вследствие нарушения фотопериода.

Парадоксом урбанизации является общество, которое пренебрегает потребностью в дистанции и обособлении, свойственной всем живым созданиям, поэтому, несмотря на скученность, именно в нем все больше нарастает изоляция индивида, вызывающая у многих жителей города ощущение пустоты и одиночества, психический дискомфорт. Нарастает число признаков радикального неблагополучия, к которым относятся все более распространенная инертность, желание забыться, уйти от действительности при помощи разного рода наркотиков, спиртных напитков. *Особенно это касается мужчин*. Присущая мужчинам эволюционно-биологическая роль связана с активным освоением окружающего мира, разведкой, испытанием, добычей и т.д., а соответственно, с повышенным любопытством, интересом к новому, склонностью к риску, часто неоправданному, импульсивности, агрессивности и другим качествам, которые, при определенной степени выраженности и несбалансированности иными, наряду с присущей мужчинам повышенной чувствительностью к факторам внешней среды, делают мужчин более уязвимыми к воздействию ПАВ. Все это в первую очередь касается мужчин трудоспособного возраста и существенно отражается на демографической и экономической ситуации в обществе и на его перспективах.

5. Алкоголизм и наркомания

За последние полвека уровень потребления спиртных напитков в России вырос в несколько раз. В некоторых регионах страны каждая пятая смерть связана с губительным воздействием алкоголя. В соответствии со стандартами ВОЗ, уровень потребления алкоголя, превышающий 9 литров на человека в год, считается опасным для здоровья нации. В России ежегодно потребляется 9,7 литра в год на человека (19 место в мире).

По мнению экспертов, реальные цифры превышают официальную статистику в 1,5-2 раза.

*Злоупотребление алкоголем, по данным исследователей, приводит к высокой смертности, особенно среди мужчин.* В частности, в Сибири алкогольная смертность составляет 22% от общего уровня, в Центральном федеральном округе – около 12%. *Мужской пол является серьезным фактором риска развития различных форм химических зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ)*

За последние годы в России смертность от алкоголизма среди мужчин увеличилась в 2,5 раза. Более половины несчастных случаев на транспорте связано с алкогольным опьянением. В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в США, и на 12 лет меньше, чем в Европе. Причина — пристрастие к алкоголю.

Другая серьезная проблема – наркомания. В России по данным официальной статистики на 2009 год число наркоманов оценивается в 503000 человек, состоящих на диспансерном учете, а реальное количество, рассчитанное по методике ООН, – более 2,5 млн. По результатам специальных эпидемиологических исследований общее число потребителей наркотических веществ, включая «скрытых» наркоманов, может втрое превышать количество состоящих на официальном учете. За последние 10 лет смертность от наркомании увеличилась в 15 раз.. 70 тыс. человек в России ежегодно погибают от передозировок наркотиками.

Один наркоман втягивает в свой порочный круг не менее 10-17 человек. Средняя продолжительность жизни наркомана от 1 года до 4,5. Число преступлений связанных с наркотиками увеличилось почти в два раза (на 91%).

5. Война как социальное явление представляет одну из форм разрешения общественно-политических и социально-экономических противоречий средствами вооруженного насилия. Каждая локальная или региональная война приводит к крупным человеческим жертвам, утрате материальных и культурных ценностей, разрушительно воздействует на все атрибуты общественной жизни. Нарушается установившееся экологическое равновесие сил человека, природы и общества, понижается уровень рождаемости, повышается смертность населения. Даже в условиях мирного времени исключительно высокую экологическую опасность представляет деятельность вооруженных сил, обусловленную наличием боевого арсенала ядерного, химического, биологического и обычного оружия, атомного флота.

6.Основную трудовую деятельность можно рассматривать как экологический социальный фактор негативного воздействия на человека. Не останавливаясь на специфических аспектах, присущих той или иной профессии (вредное производство, риск для жизни и пр.), отметим следующее, общее для них. Высокий темп жизни, угроза безработицы, страх невозможности обеспечить семью вынуждает человека, особенно это касается мужчин, работать с очень большой перегрузкой. Утомление переходит в переутомление или принимает хронический характер. Организм пытается адаптироваться, но адаптация к хроническому утомлению не устраняет этого состояния, которое может привести к истощению и другим патологиям или трансформироваться в «болезнь цивилизации» – хроническую депрессию.

Возникает дисбаланс физиологических и психических функций, снижается работоспособность, ее эффективность и экономичность, падает иммунологическая резистентность, организм и психика неадекватно реагируют на внешние раздражители и т.д. Информационные перегрузки также вносят свою лепту. Физиологическая проблема утомления и восстановления уже вышла на уровень социальной проблемы соответствия этих процессов.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что потеря работы также повышает заболеваемость.

7.Распад семьи примерно в 10 раз увеличивает показатели заболеваемости супругов, а также их смертность после развода. При этом разводы связаны не только с межличностными отношениями, но и с состоянием экономики страны, со скоростью социальных перемен и темпом инфляции.

**6. Экологические проблемы здоровья**

Отходы промышленного производства, применение различных химических веществ в быту и в сельском хозяйстве, интенсивное загрязнение атмосферы, водной среды и почвы, воздействие электромагнитных излучений и шума негативно сказывается на здоровье людей.

Нарушение экологического равновесия вызывает беспокойство в связи с тем, что большая часть населения планеты находится в неопределенном состоянии: еще нет заболевания, но уже нет и здоровья. В последние годы глобальной проблемой всего человечества становится синдром хронической усталости. Широкое распространение получили онкологические, сердечно-сосудистые, аллергические, кожные заболевания, и количество их с каждым годом продолжает увеличиваться.

Это в первую очередь заболевания органов дыхания, в том числе бронхиальная астма; нарушения мужского и женского репродуктивного здоровья, в том числе ранние потери плода, спонтанные аборты, врожденные пороки развития; нарушения нервно-психического развития детей; злокачественные новоообразования — рак легких, рак молочной железы, рак щитовидной железы и многие другие изменения

Многие такие заболевания протекают атипично, и в условиях воздействия загрязненной окружающей среды происходит омоложение ряда нозологических форм.

Важным условием здоровой окружающей среды является наличие чистого и свежего воздуха. Подсчитано, что общее количество кислорода в атмосфере ежегодно уменьшается на 10 млрд. т.

Продолжается разрушение озонного слоя Земли. В ближайшие 20 лет предполагается истощение слоя стратосферного озона на 8%. По оценкам, истощение его на 1% приводит к росту ультрафиолетового излучения на 2%.

По мнению ученых многих стран, загрязнение воздуха способствовало резкому увеличению аллергических заболеваний среди населения, таких как поллиноз, дерматит и пищевая аллергия, которые поражают более 40% населения.

Неотъемлемой частью среды обитания человека является вода, которая служит для удовлетворения экологических, физиологических, санитарно-гигиенических потребностей людей. Человек выпивает за свою жизнь до 55 т воды. По оценке Всемирной организации здравоохранения, до 80% болезней так или иначе связаны с водой. С питьевой водой в организм человека могут попасть возбудители многих инфекционных и паразитарных заболеваний и многие другие болезни, которые связаны с загрязнением питьевой воды канализационными и сточными водами.

Кроме того, в воду могут поступать ядовитые вещества при экологических катастрофах или залповых сбросах промышленных сточных вод. Большую потенциальную опасность в этом отношении представляет сброс в водоемы радиоактивных веществ, а также накопление в воде опасных тяжелых металлов.

Еще одним важным элементом биосферы, от которого зависит состояние здоровья людей, является почва. Большое вред наносит почве загрязнение тяжелыми металлами, такими как свинец, кадмий, кобальт, сурьма, висмут, ртуть, ванадий, полуметалл мышьяк, а также радиоактивные отходы, которые могут провоцировать различные заболевания, в том числе генетические нарушения и злокачественные новообразования. Интенсивная химизация сельского хозяйства и промышленные отходы ядовитых веществ приводят к тому, что все большее количество таких веществ попадает с продуктами питания и питьевой водой в организм человека, причиняя непоправимый вред здоровью. По имеющимся данным в мире от отравления пестицидами ежегодно умирает почти 14 тыс. человек.

Вредные влияния химических факторов на организм можно условно разделить на несколько групп по их эффектам. Это токсины (ядовитые вещества), канцерогены (вызывающие онкологические заболевания), мутагены (вызывающие мутации), тератогены (вызывающие уродства).

Серьезную опасность представляет для человечества токсическое загрязнение. Опасны для здоровья токсические металлы, хлорированные углеводороды, нитриты, нитраты, диоксины, пестициды.

Канцерогенами является промышленная пыль, диоксиды азота, диоксиды серы. Основным путем проникновения химических загрязнений окружающей среды в организм человека являются дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт. Другими словами, главные опасения за здоровье связаны с ухудшением состава воздуха, которым мы дышим, сомнительным качеством питьевой воды и продуктов питания.

Обострение экологической ситуации не проходит бесследно. Значительно увеличивается заболевание людей, уменьшается длительность их жизни.

Отдельную группу, вредно влияющих на окружающую среду и здоровье человека представляют собой такие факторы, как: повышенный уровень шума в городах, загрязнение ионизирующими электромагнитными излучениями.

**7. Основные направления и рекомендации по сохранению здоровья населения в приоритетном национальном проекте «Здоровье»**

Национальный проект «Здоровье» — программа по повышению качества медицинской помощи, объявленная Президентом Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным в 2005 году.

***Цели проекта***

1. Укрепление здоровья населения России, снижение уровня заболеваемости, инвалидности, смертности.

2. Повышение доступности и качества медицинской помощи.

3. Укрепление первичного звена здравоохранения, создание условий для оказания эффективной медицинской помощи на догоспитальном этапе.

4. Развитие профилактической направленности здравоохранения.

5. Удовлетворение потребности населения в высокотехнологичных видах медицинской помощи

6. Основные стратегические задачи по модернизации отечественной системы здравоохранения

В Концепции демографической политики поставлены трудные, но достижимые цели. Через семнадцать лет:

* Население России должно вырасти до 145 млн. человек.
* Средняя продолжительность жизни должна увеличиться до 75 лет.
* Смертность должна сократится в 1,6 раза.
* Рождаемость должна увеличиться в полтора раза.

Одним из направлений данной Концепции, направленных на решение поставленных задач, стало формирование у различных групп населения, В ТОМ ЧИСЛЕ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ, мотивации для ведения здорового образа жизни, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организации отдыха и досуга независимо от места жительства, а также разработку механизмов поддержки общественных инициатив, направленных на укрепление здоровья населения.

***Результаты проекта***

В феврале 2010 года заместитель председателя правительства России Александр Жуков на совещании в правительстве РФ по итогам реализации нацпроекта в 2009 году заявил, что в 2009 году продолжительность жизни увеличилась до 69 лет: "На протяжении уже нескольких лет продолжается рост средней продолжительности жизни в России, - отметил Жуков. - За 2009 год этот показатель вырос более чем на 1,2 года и составил в среднем и у мужчин и у женщин более 69 лет". По его словам, увеличение продолжительности жизни является успехом приоритетных национальных проектов: "Итоги реализации национальных проектов в 2009 году можно назвать достаточно успешными.».

19 января 2010 Дмитрий Медведев отметил, что впервые за 20 лет рождаемость превысила смертность. Благодаря реализации национального проекта за последние 4 года сформировались положительные демографические тенденции в России.

Отмечается устойчивая положительная динамика снижения материнской и младенческой смертности. За 11 месяцев 2009 года младенческая смертность на 6,9% ниже, чем за аналогичный период 2008 года.

**Дальнейшее развитие приоритетного национального проекта "Здоровье"** направлено на борьбу с основными *причинами сверхсмертности мужского населения нашей страны:* сердечно-сосудистыми заболеваниями, травмами и отравлениями, а так же на снижение младенческой и материнской смертности. Для этого предусмотрено создание центров малоинвазивной сосудистой хирургии, дооснащение федеральных центров высоких технологий современным оборудованием, дополнительная диспансеризация работающего населения,

кардинальное обновление оборудования во всех стационарных учреждениях родовспоможения, строительство перинатальных центров, а также совершенствование организации медицинской помощи при дорожно-транстпортных проишествиях, создание и оснащение токсикологических центров. Учитывая низкую приверженность здоровому образу жизни мужского населения, предусмотрено повысить информированность мужчин о факторах риска заболеваний и мерах по предупреждению их развития, выработать мотивацию на сохранения своего здоровья, ведение правильного образа жизни снижение масштабов алкоголизма и наркомании.

**Список литературы**

1. Агаджанян Н. Экология, здоровье и перспективы выживания// Зеленый мир. – 2004. - № 13-14. – С. 10-14
2. Гигиена и экология человека: Учебник для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений / Н.А.Матвеева, А.В.Леонов, М.П.Грачева и др.; Под ред. Н.А.Матвеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 304 с.
3. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России: Учебное и справочное пособие. – 3-е изд. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 672 с.
4. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. — М.: Издат. центр "Академия", 2004. — 582 с.
5. Дичев, Д.Т. Адаптация и здоровье: выживание и экология человека (социально-медицинские аспекты) / Д.Т. Дичев. - М.: Витязь,
6. Нефедовская Л.В. Состояние и проблемы здоровья молодежи –М., Литерра, 2007 г.
7. Филатова Т. Е., Гребова Л. П. и др. Социальные и медицинские проблемы здоровья подростков – Рязянь, 2007 г.
8. Национальный проект «Здоровье», 2005 г.
9. Кучеренко В. З., Агарков Н. МЯковлев А. П., Васильев С. Л. «Социальная гигиена и организация здравоохранения»