**ДОМ–КАК СРЕДА ОБИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.**

**Способы защиты человека от экстремальных воздействий в жилище.**

Хотя считается, что наш дом - наша крепость, и в нем мы надежно защищены от всяких вредоносных влияний. К сожалению, это часто не так. Например, если нам пришлось родиться в блочном доме, то изменить состав его стен мы не в состоянии.

Практически все такие дома в той или иной степени отравлены фенолами. А каждый десятый московский дом страдает от переизбытка асбестовых конструкций, асбест же способствует развитию онкологических заболеваний.

Получается, что стены нашего дома не столько защищают нас, сколько наоборот. Поэтому выход может быть один: надо менять место жительства. Менять на кирпичный дом, экологическое качество которого не вызывает сомнения, а еще лучше на деревянный коттедж за городом, что было бы почти идеально.

Но вдруг выясняется, что, даже поселившись в экологически благоприятном месте, люди по-прежнему продолжают страдать от головной боли и бессонницы, легко устают, болеют бронхитами. А это сугубо из-за экологической неграмотности.

Внутри любого жилья воздух грязнее того, что за окнами, в среднем в 3 - 4 раза. Это потому, что наш быт - такое же производство, как и любое иное.

Конечно, рядовой жилой дом не сравнишь с нефтеперерабатывающим заводом, однако и он по милости его обитателей (как показывают исследования, проведенные с помощью масс спектрометра) выделяет в атмосферу такие вещества, как аммиак, диметиламин, оксиды азота, оксиды углерода, сероводород, фенол, толуол, метанол и многие другие.

Мы отравляем воздух продуктами собственного обмена веществ; газовыми плитами, на которых готовим пищу; каминами и печами возле которых греемся. Мы отравляем воздух испарениями полимеров, которыми отделываем стены наших домов, и лаков, которыми покрыты наши полы; красок, которыми выкрашены наши двери. Мы отравляем свою среду обитания дезодорантами и искусственными освежителями воздуха.

Кроме того, мы, что бы ни делали, усердно сжигаем кислород, а вместо него выделяем углекислый газ.

Газ этот, конечно не пахнет и цвета не имеет, но даже кратковременное вдыхание двуокиси углерода в концентрации 0,1 % вызывает нарушение дыхания и кровообращения, оказывает влияние на функции коры головного мозга. Для справки: природная концентрация СО2  в атмосфере - 0,3 %, предельно допустимая - 0,04 - 0,05 %. Предельно допустимая норма - 1 %. Отравляемся мы углекислым газом незаметно и буднично: за ночным ли разговором, позабыв открыть форточку, из-за боязни сквозняков.

Не меньше вреда человеку от окиси углерода. Это вещество нам вроде не видно и не слышно. Но производим мы его весьма энергично, совершенно ни о чем не подозревая. Происходит это буквально так: предпраздничный день, на кухне варят и парят. Перемен блюд ожидается несколько. Газовая плита не выключается часами, а в духовке к тому же - пирог.

Специалистами проверено, что если в течение часа горят хотя бы две конфорки, то концентрация оксида углерода и оксидов азота доходит до 10 - 12 миллиграммов на кубический метр нашей кухни, а это в десять раз больше, чем допускается гигиенистами.

Отдельно нужно сказать об опасности разных вредных излучений, взять к примеру печку СВЧ.В отличие от газовой, воздуха она не портит, греет все мгновенно. Однако сомнения, посеянные профессором Бланком и доктором Хартелем из Лозанны в 1992 году, не угасают. Когда швейцарские ученые опубликовали свою работу, в которой утверждалось, что печи СВЧ для человека вредны, это получило резонанс, потому что многие пользующиеся этим прибором действительно жаловались на головные боли и тошноту.

Вопрос этот изучен недостаточно хорошо, но меры предосторожности при пользовании печью СВЧ следует соблюдать, потому что непосредственное излучение СВЧ для человека, безусловно, вредно.

Еще одним источником вреда для человека может стать тефлоновая посуда. Тефлоновое покрытие начинает испаряться с поверхности посуды уже при 200 градусах. Есть свидетельства, что на предприятиях, где изготавливается эта посуда, у рабочих наблюдались “гриппозные” симптомы - насморк резь в глазах, головные боли, а в небольших кухнях, где пользовались тефлоном, при отсутствии вентиляции погибали птицы.

Все синтетические материалы - моющиеся обои, клеенки, пленки - в той или иной степени выделяют какие-то вредные вещества. Поэтому все они пригодны в ограниченных количествах и лишь для тех мест, где человек долго не задерживается, - кухонь ванных комнат, прихожих.

То же касается нитролаков и нитрокрасок. В их состав входит ацетон, крайне вредный для человека. Недаром рабочие, покрывающие лаком полы, вынуждены пользоваться респираторами. Ноне стоит думать, что, когда лак или краска окончательно высохли, опасность миновала. Несмотря на удобство использования нитрокрасок из-за их быстрого высыхания, устойчивый запах сохраняется очень долго, а испарение вредных веществ не прекращается никогда. Лучше использовать натуральные краски, сделанные на основе настоящих природных масел, хотя они сохнут дольше, зато здоровью не вредят.

Большое значение для здоровья имеет температура в вашем жилище. Существует несколько условных категорий теплового комфорта (прохладно; холодно; очень холодно; невыносимо холодно; тепло; жарко; очень жарко; невыносимо жарко.

Тепловой комфорт - это такое физиологическое состояние человека, при котором центральная нервная система получает наименьшее количество внешних раздражителей, а система терморегулирования находится в состоянии наименьшего напряжения. Критерием тут должно служить самоощущение человека, но свежий воздух предпочтительнее тепла.

 Большое значение имеет влажность воздуха, которым мы дышим, необходимо, чтобы влажность оставалась постоянной. Если вы недавно переехали в новый дом и по утрам стали просыпаться с неприятным ощущением сухости во рту и першением в горле, это результат нездоровой экологии: свежий бетон энергично поглощает влагу из воздуха.

Специалистами также установлено, что жить в доме хорошо, если ежедневная инсоляция (т. е. воздействие прямых солнечных лучей) длится не менее трех часов. На эти три часа следует открывать все шторы, пуская в комнаты солнечный свет, это полезно организму, улучшает микроклимат и убивает микробы.

К искусственному освещению предъявляются следующие требования: чтобы его цвет максимально приближался к солнечному, чтобы оно было стабильным, то есть без миганий. Также необходимо, чтобы на письменный стол свет падал сверху слева, и источник света обязательно помещался выше зрительной плоскости.

Также существует шумовое загрязнение. Органы слуха человека воспринимают звуковые колебания в интервале частот от 16 до 20000 Гц, Колебания ниже и выше этого уровня (инфра- и ультразвуки) для нашего уха неразличимы, но для здоровья вредны. По классификации К. Гедике 40 - 50 децибел вызывают у человека нездоровые психические реакции, 60 - 80 - расстройства вегетативной нервной системы, 90 - 110 - расстраивают слух, а при 140 - 145 подчас лопаются перепонки. В квартирах, выходящих на крупные магистрали, шум достигает 60 - 80 децибел при закрытых окнах, а при открытых - 80 - 100. Стены из естественного камня толщиной в 40 см снижают уровень шума на 57 %, из гипсовых плит - на 38 %; закрытая дверь - на 25 - 35 %, а двойные рамы - на 20 - 25 %.

Также существует теория, что в квартире есть благоприятные места, а есть неблагоприятные (случаются даже целиком неблагоприятные квартиры). Места эти приходятся на точки пересечения различных незримых энергетических линий. Зоны особого энергетического напряжения локальны ( около 20 х 30 см), но если поставить на них кровать или письменный стол, то здоровье сильно пострадает. Подмечено, что ни собаки, ни лошади, ни коровы не ложатся в месте пересечения линий так называемой геобиологической сетки. А вот кошки , наоборот, даже предпочитают их, поэтому кошку запускают в квартиру первой, и в том месте, где она уляжется, кровать никогда не ставят.

По мнению австрийской исследовательницы К. Бахлер, есть несколько признаков того, что постель находится в “нехорошем” месте: антипатия к своей кровати, долгое засыпание, плохой сон, тревожное состояние, усталость и утомление утром после пробуждения, нервозность, депрессия, тахикардия, судороги в ногах. Таковы первые симптомы. Можно попытаться также определить вышеуказанные зоны специальным индикатором .

Итак , подводя итог по всему сказанному, можно вывести некоторые правила, выполняя которые человек оградит себя от воздействия неблагоприятных фактов в своем жилище:

Как можно чаще проветривать квартиру. Стараться поддерживать постоянную температуру в квартире соответствующую тепловому комфорту или категории “прохладно”. Стараться поддерживать постоянную оптимальную влажность в квартире. Необходимо создать условия для ежедневной инсоляции в течение трех часов. Использовать для отделки квартиры натуральные природные материалы (дерево, бумага, ткани). При ремонте квартир использовать натуральные краски, сделанные на основе настоящих природных масел. Искусственное освещение должно быть стабильным, а его цвет максимально приближаться к солнечному. Постараться максимально уменьшить шумовое загрязнение. Соблюдать правила пользования печами СВЧ, а может быть пользоваться более изученными в плане воздействия на человека приборами. Соблюдать правила пользования посудой с тефлоновым покрытием. Отказаться от использования дезодорантов и освежителей воздуха.

**Использованные материалы:**

1. *Подшивки журналов «Домашний очаг», «Крестьянка»,*

 *«АиФ-Здоровье»*

1. *Хитров Н.К. «Ваш дом–для вас», М., 1995*