**Факторы внешней среды и здоровье. Современные проблемы экологии.**

**Факторы риска** – потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального хар-ра, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирования и неблагоприятного исхода.

Факторы риска действуют опосредованно, создают неблагоприятный фон для возникновения и дальнейшего развития заболеваний.

**Образ жизни** (курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, вредные условия труда, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий культурный и образовательный уровень, высокий уровень урбанизации) **49–53%.**

**Внешняя среда** (загрязнение канцерогенами и др вредными в-ми воздуха, воды, почвы, резкие смены атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и др излучения) **17–20 %.**

**Здравоохранение** (неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество МП, несвоевременность МП) **8–10%.**

**1. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека**

1.1 Питание

1.2 Климат

1.3 Ландшафт

1.4 Химические загрязнения среды

1.5 Биологическая опасность

**1.1 Питание**

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей еще и необходимое условие роста и развития.

Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы БЖУ, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

**Нерациональное питание** является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ

**Регулярное переедание**, потребление избыточного количества углеводов и жиров - причина развития болезней обмена веществ, как ожирение и сахарный диабет.

Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращающая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет.

**1.2 Климат**

В ходе эволюционного развития человек приспособился к определенному ритму жизни, обусловленному ритмическими изменениями в природной среде и энергетической динамикой обменных процессов.

В настоящее время известно множество ритмических процессов в организме, называемых биоритмами.

Реакция организма на любое воздействие зависит от фазы суточного ритма (то есть от времени суток). Оказалось, что изучение изменений в суточных ритмах позволяет выявить возникновение некоторых заболеваний на самых ранних стадиях.

Климат оказывает воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Погодные условия включают в себя комплекс физических условий: атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрацию кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы.

**1.4 Химические загрязнения среды**

Различные химические вещества, находящиеся в отходах, поступая в почву, воздух или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая в конце концов в организм человека.

Кратковременное воздействие небольших концентраций таких веществ может вызвать головокружение, тошноту, першение в горле, кашель. Попадание в организм человека больших концентраций токсических веществ может привести к потере сознания, острому отравлению и даже смерти.

При систематическом или периодическом поступлении в организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кроветворных органов, нервной системы, печени.

**1.5 Биологическая опасность**

Это болезнетворные бактерии, вирусы, простейшие, паразиты. Они постоянно присутствуют в атмосфере, воде, почве, в телах других животных, в том числе и в самом человеке. Но они «бездействуют» до тех пор, пока естественная резистентность нашего организма сохраняется на должном уровне.

Наиболее опасны такие возбудители инфекционных заболеваний, которые способны вызывать эпидемии и пандемии. Как правило, они очень устойчивы к факторам внешней среды и могут длительное время пребывать вне организма человека, сохраняя свою инфицирующую способность. Таковы возбудители холеры, чумы, гриппа-испанки и т.д.