

2. Ганич О.М. Твоє здоров'я у твоїх руках. – Ужгород, 1997. – 408 с.
3. Тутельян В.А. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии / В.А. Тутельян. – М., 2007. – 304 с.

ВПЛИВ ВИРОБНИЧОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Гетьман Н.В., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Проблема здоров'я людини існувала завжди. Вона виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства.

Покоління наших предків жили в тісному спілкуванні з природою. Уклад життя і праці був синхронним із природними ритмами. Люди вставали зі світанковою і засинали з вечірньою зорею. Кожна пора року мала притаманні тільки їй трудову налаштованість і ритм життя.

Проблема здоров'я людини вирішувалась досить ефективно і просто. Це пояснювалось тим, що культура здоров'я складалась у індивідуальній свідомості особистості поступово, під впливом природних умов життя і була важливим елементом загальної культури людини.

У даний час вся сукупність факторів діяльності людини, які негативно впливають на її здоров'я, вимагає іншого підходу до проблеми формування здоров'я. Сьогодні люди живуть у ритмі виробничого циклу однаково в будь-яку пору року. Умови життя та праці сучасної людини, безперечно, покращились, але наслідки цього далеко не однозначні.

Високий рівень механізації й автоматизації виробничих процесів зумовив різке зменшення частки фізичної праці та збільшення нервових навантажень. Досягнення науково-технічного прогресу в усіх галузях діяльності людини зумовили зміни і в її житті, характері праці й, безперечно, відобразились на ній самій.

Дослідженнями вченого І.В. Муравова встановлено, що з розвитком технічного прогресу скорочується частка м'язової діяльності в енергетичному балансі людства. Рухова активність людини в процесі сучасного виробництва істотно зменшується, що призводить до гіпокінезії.

Гіпокінезія (гуро – малий, внизу і kinesis – рух) – це вимушене зменшення обсягу довільних рухів людини (мала рухливість) внаслідок характеру її трудової діяльності. Гіпокінезія негативно впливає на організм і зумовлює його виснаження.

Сучасні умови трудової діяльності людини несуть значні психічні навантаження на її організм. Темп праці, монотонність, соціальна ізоляція, збільшення навантажень на зоровий, слуховий та інші аналізатори – все це є причиною погіршення здоров'я [1].

Щоб не стряпати словами даремно повітря приведу приклад конкретного дослідження. Обласна санітарно-епідеміологічна станція вивчала в яких умовах трудяться водії великовантажних автомобілів на вугільних підприємствах. Ними було встановлено, що несприятливими факторами виробництва є висока напруженість уваги протягом 80-90% всієї зміни, дія на них постійного шуму (до 86 дБА), вібрації (середні і низькі частоти – до 98 дБ), перевищення ГДК оксидів азоту в 1,2 рази, а окису вуглецю, акролеїну в 1,5 р, постійне переохолодження восени і взимку.

Було з'ясовано, що у водіїв висока захворюваність радикулітами,

остеохондрозом, часто трапляється підвищення тиску, застуди. Так при стажі роботи 15 і більше років у віці 55 років у 75% водіїв розвивається гіпертонія, у віці 60 років зі стажем 16-20 років виявлялася стенокардія [3].

Хоча побутові умови людей покращилися, проте поспіх, брак часу, великий потік інформації (потрібної і непотрібної) негативно позначаються на стані здоров'я сучасної людини.

Негативний вплив на організм людини чинять шкідливі відходи виробництва, що потрапили у навколишнє середовище. Природа неспроможна утилізувати їхню велику кількість. Тому разом із їжею, водою, повітрям до організму надходять і шкідливі речовини [1].

Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що на здоров'я людини впливає ряд факторів, згрупованих певним чином. Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості. Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств. Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури, трав'янисті рослини, що є їжею не тільки для людини, але й для тварин, у тому числі й домашніх. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я [1].

У містах внаслідок забруднення повітря, яке постійно збільшується, неухильно росте число хворих, що страждають такими захворюваннями, як хронічний бронхіт, емфізема легень, різні алергійні захворювання і рак легень.

При систематичному чи періодичному надходженні в організм порівняно невеликих кількостей токсичних речовин відбувається хронічне отруєння. Ознаками хронічного отруєння є порушення нормального поведіння, звичок, а також нейропсихічні відхилення: швидке стомлення чи почуття постійної втоми, сонливість, чи навпаки, безсоння, апатія, ослаблення уваги, неухильність, безпам'ятність, сильні коливання настрою.

При хронічному отруєнні одні і ті ж речовини у різних людей можуть викликати різні захворювання нирок, кровотворних органів, нервової системи, печінки. Подібні ознаки спостерігаються і при радіоактивному забрудненні навколишнього середовища. Так, у районах, які постраждали від радіоактивного забруднення в результаті Чорнобильської катастрофи, захворюваність серед населення, особливо дітей, збільшилася у багато разів [2].

Забруднена промисловими відходами питна вода згубно впливає на здоров'я людини. Мільярди вірусів і бактерій у воді призводять до спалахів епідемій, інфекційних захворювань, а токсичні речовини – до масових отруєнь.

Вживання недоброякісної питної води (2-2,5 л на добу однією людиною) суттєво погіршує здоров'я, зумовлюючи виникнення специфічних хвороб.

Надлишок Fe^{3+} різко стимулює пероксидні процеси в цілому, зокрема і ті, що руйнують цитохром P-450-залежну систему. Залізо допомагає виробляти та підтримувати імунітет організму у більшості захворювань, приймає участь у кровотворенні. При його дефіциті з'являється втома, болі

в області серця, дискомфорт шлунково-кишкового тракту. Також при високому вмісті у питній воді заліза порушується процес кровотворення, можливий цироз печінки, гострі отруєння дітей, рак прямої кишки, цукровий діабет.

Висока твердість погіршує органолептичні властивості води, надаючи їй гіркуватий смак та справляючи негативний вплив на органи травлення людини. Було доведено зв'язок між рівнем твердості води і ступенем поширення серцево-судинних захворювань. Солі твердості порушують всмоктування жирів внаслідок їхнього омилення й утворення в кишечнику нерозчинних кальцієво-магнієвих мил. Також тверда вода погано миться, дає великий накип в парових котлах, збільшує термін варіння овочів, м'яса тощо.

Кальцій відіграє важливу роль у формуванні кісток, впливає на процеси скорочення м'язів, підвищує захисні функції організму, знижує небезпеку появи алергії, зміцнює стінки кровоносних судин. Його надлишок в організмі призводить до негативних наслідків, насамперед, до закупорки кровоносних судин. А нестача може викликати розрідження кісткової тканини, демінералізацію кісток, а у людей похилого віку порушення функцій залоз внутрішньої секреції [4,5].

Дістати істинну картину стану здоров'я населення у зв'язку з якістю навколишнього середовища можливо за умови створення спеціальної автоматизованої системи. Стан здоров'я населення, що визначається генофондом популяції, станом навколишнього середовища і соціально-економічними чинниками, можна вивчити шляхом вимірювання показників структури, функції й адаптаційних резервів та порівняння їх із нормативами або шляхом визначення середньої тривалості життя, працездатності, репродуктивної функції.

Таким чином, профілактика захворювань залежить насамперед від своєчасного вирішення питань охорони навколишнього середовища [6].

Література

1. Безпека життєдіяльності людини. – К., 2002.
2. Вплив забруднення атмосфери на життя і здоров'я людей [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://pidruchniki.com/13930518/ekologiya/vpliv_zabrudnennya_navkolishnogo_seredovischa_zhittya_zdorovya_lyudey
3. Вплив праці на здоров'я людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dieta.rv.ua/statti/vplyv-pratsi-na-zdorovya-lyudyny/>
4. Габович Р.Д. Гигиена / Р.Д. Габович. – М.: Медицина, 1988. – 73 с.
5. Запольський А. Проблеми якості питної води / А. Запольський, І. Захаркевич // Водне господарство України. – Київ. – 2010. – № 6.
6. Профілактична медицина [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://profmed.at.ua/index/navkolishne_seredovishhe_ta_zdorov_39_ja_ekologija_ljudini/0-6.