

Экология и здоровье человека.

Человечество – это лишь незначительная часть биосферы, а человек – один из видов органической жизни – *Homo sapiens* (человек разумный). Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования.

Любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем.

В настоящее время деятельность человека все чаще становится основным источником загрязнения биосферы. В природную среду в больших количествах попадают газообразные, жидкие и твердые отходы производств. Различные химические вещества, находящиеся в отходах, попадая в почву, воздух или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая в конце концов в организм человека.

На земном шаре практически невозможно найти место, где бы не присутствовали в той или иной концентрации загрязняющие вещества. Даже во льдах Антарктиды, где нет никаких промышленных производств, а люди живут только на небольших научных станциях, ученые обнаружили различные токсичные (ядовитые) вещества современных производств. Они заносятся сюда потоками атмосферы с других континентов.

Вещества, загрязняющие природную среду, очень разнообразны. В зависимости от своего происхождения, концентрации, времени действия на организм человека, они могут вызывать различные неблагоприятные последствия.

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.

Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди.

При систематическом или периодическом поступлении в организм небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление. Признаками хронического отравления являются нарушение нормального поведения, привычек: быстрое утомление или чувство постоянной усталости, сонливость или, наоборот, бессонница, апатия, ослабление внимания, рассеянность, забывчивость, сильные колебания настроения. При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кроветворных органов, нервной системы, печени.

Высокоактивные в биологическом отношении химические соединения могут вызвать эффект отдаленного влияния на здоровье человека: хронические воспалительные заболевания различных органов, изменение нервной системы, действие на внутриутробное развитие плода, приводящее к различным отклонениям у новорожденных.

Уже установлена прямая связь между ростом числа людей, болеющих аллергией, бронхиальной астмой, раком и ухудшением экологической обстановки в регионе. Установлено также, что такие отходы производства, как хром, никель, бериллий, асбест, многие ядохимикаты, являются канцерогенами, то есть вызывающие раковые заболевания. В результате загрязнения появляются новые, неизвестные ранее болезни. Причины их бывает очень трудно установить.

Огромный вред здоровью человека наносит и курение. Курильщик не только сам вдыхает вредные вещества, но и загрязняет атмосферу, подвергает опасности других людей. Люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком, вдыхают даже больше вредных веществ, чем он сам.

Как защитить себя от вредных загрязнений воздуха?

Полностью обезопасить себя от ядовитых примесей в воздухе мы не можем – для этого, скорее всего, потребуется постоянно носить противогаз. Но уменьшить концентрацию примесей в воздухе, которым мы дышим дома, на работе или в авто, и, таким образом уменьшить их вредное влияние на организм, очень даже возможно. Вот несколько советов как сделать это:

1. Правильно проветривайте помещение.

Если окна комнаты выходят на дорогу с напряженным движением автотранспорта, старайтесь не открывать их днем. Проветривайте комнату поздним вечером. Такой способ хотя бы немного, но защитит вас от лишней дозы загрязненного воздуха. Кроме того, воздух в комнате можно очищать с помощью современных моделей кондиционеров, которые оснащены функцией очистки, увлажнения, ионизации.

2. Разводите комнатные цветы.

Устройте в квартире зеленый оазис из разнообразных комнатных растений, которые эффективно очищают воздух от вредных веществ. Самыми полезными комнатными растениями считаются пальмы, спатифиллум, драцена, английский плющ, диффенбахия и др.

3. Пользуйтесь воздухоочистителями.

Сегодня очень популярны различные воздухоочистители и увлажнители. Эти приборы отлично справляются с очисткой и увлажнением воздуха в помещении. Если вы часто ездите на авто – автомобильный очиститель воздуха защитит вас от целого «коктейля» из ядовитых выхлопных газов. Не забывайте также вовремя менять салонный фильтр.

4. Иногда выезжайте из города.

Хотя бы раз в году старайтесь выехать из города, наполненного выхлопными газами, токсичными ядами и пестицидами. Лучше

всего проводить время в тех местах, где много хвойных деревьев, на море или в горах. Фитонциды, выделяемые хвойными деревьями, способствуют выведению токсинов и прекрасно очищают организм.

5. Выбирайте «правильные» напитки.

Каждый день пейте свежесваренный зеленый чай (2–3 чашки). Как показывают исследования, вещества, входящие в состав этого напитка противостоят росту числа свободных радикалов – веществ, которые, при большом скоплении их в организме, наносят вред иммунной системе человека.

6. Обратите внимание на брокколи.

Если ежедневно употреблять полчашки сваренных на пару в течение 5–10 минут соцветий брокколи, то можно защитить организм от вредных воздействий загрязненного воздуха. Дело в том, что в этом овоще содержится особое вещество, усиливающее способность организма выводить из клеток токсичные вещества. Так что жителям больших городов стоит разнообразить свой обед, выбирая в качестве гарнира именно этот овощ.

7. Очищайте организм.

Периодически, после консультации у врача, проводите очищение организма, используя лекарственные травы, способные выводить токсины, яды, продукты распада и тяжелые металлы.

Кстати, хорошим антиоксидантным действием обладают плоды шиповника и сироп из них. Напиток, который можно приготовить из сиропа шиповника, содержит витамин С, рутин, витамины В6, Р, К и способствует ускорению регенерации крови, а также нормализует окислительно-восстановительные процессы.

8. И конечно же – не курите!

Курящий человек вынужден дышать не только загрязненным городским воздухом, ему приходится вдыхать еще и табачный дым, причем не только в городе, но и на отдыхе: на природе, на даче, на море. Таким образом, в каком бы состоянии ни была экология, для курящего человека неизменной остается одна константа – хроническое отравление мощными ядами, которые содержатся в табачном дыме.

Берегите себя, и будьте здоровы!