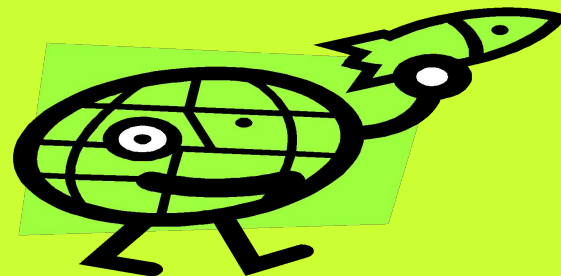


7 апреля Всемирный день здоровья

АОЦМП, 2009 год



- **Тема Всемирного дня здоровья в 2009 году неразрывно связана с понятием экологической безопасности и особенно актуальна в условиях нарастающей угрозы техногенных катастроф**
- **Человек стремится сделать своё существование максимально комфортным, однако это неминуемо приводит к неблагоприятному воздействию на экологическую обстановку, которая, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на здоровье человека**
- **Экологическую ситуацию в Архангельской области нельзя назвать благополучной: три крупнейших в Европе целлюлозно-бумажных комбината, космодром «Плесецк», предприятия атомной промышленности в г. Северодвинске, загрязнение воздуха автотранспортными средствами. Все эти факторы не могут не влиять на здоровье населения**

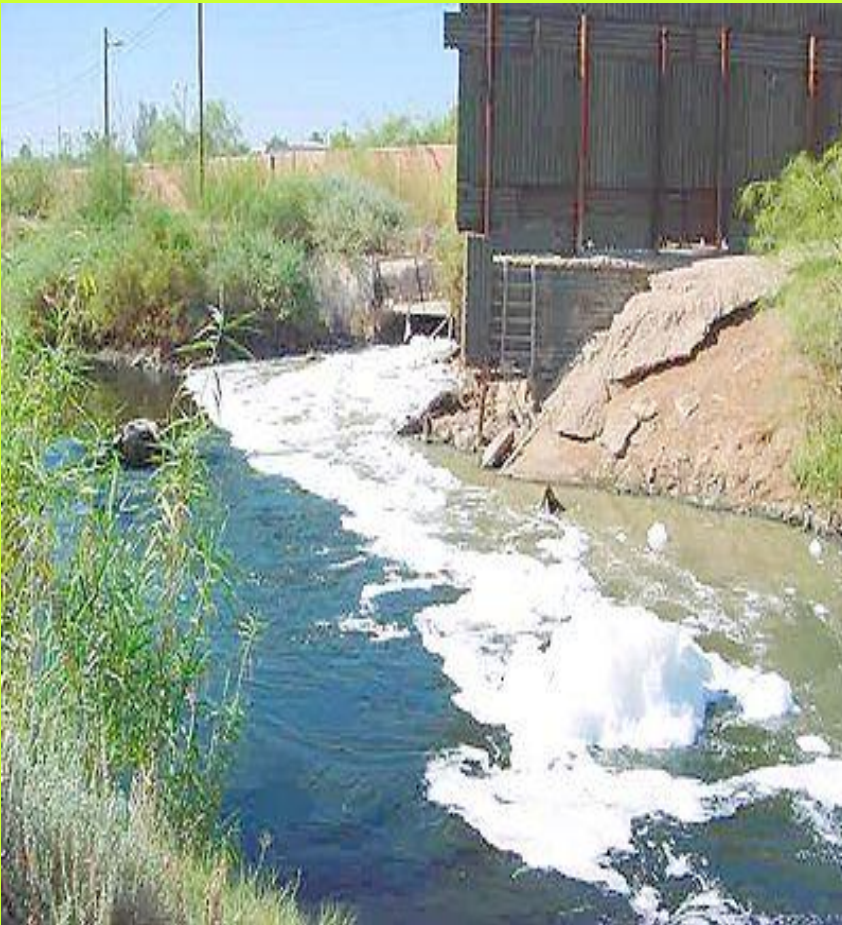


Экологическая безопасность



- В городах основным источником загрязнения является автотранспорт
- Все вредные выбросы от автотранспорта скапливаются вдоль дорог
- Прогулки вдоль дорог с детьми не безопасны
- Растительность вдоль дорог накапливает значительные количества тяжёлых металлов, поэтому в этих местах недопустим сбор грибов, ягод, лекарственных трав, заготовка сена

Водные ресурсы



- Водные ресурсы отравляет сброс промышленных сточных вод
- В настоящее время они загрязняют более трети мирового речного стока
- Тепло является одним из видов загрязнений
- Теплые сточные воды нагревают водоём, уменьшается растворимость в воде кислорода – гибель животного мира - заболачивание

Пресноводные объекты

- Это ещё и источники питьевой воды, качество которой в России катастрофически упало за последние десятилетия. Сырую воду «из-под крана» сейчас нельзя пить ни в одном из населённых пунктов Российской Федерации



Если состояние макроэкологии окружающей среды (экология почвы, воды, воздуха) отдельно взятому человеку изменить достаточно сложно, то повлиять на микроэкологию (экологию жилья, производства, питания) и минимизировать воздействие неблагоприятных факторов на здоровье – в силах каждого



- **Качество воздуха, температурный режим, электромагнитные воздействия, условия освещённости и акустики обычно выделяются как составные части «внутренней экологии помещения»**
- **Человек за сутки вдыхает до 12 литров воздуха**
- **Живя в городе человек вынужден дышать воздухом с очень высоким содержанием опасных для жизни веществ**
- **Проводя основную часть жизни в домах, где отсутствуют природные механизмы очищения воздуха, мы вынуждены очищать его своими лёгкими**
- **Основными факторами загрязнения воздуха в помещениях являются угарный газ (оксид углерода), домашняя пыль, табачный дым, химические испарения, плесень**
- **Необходимо тщательно следить за исправностью конфорок у плиты, не включать на полную мощность газовую плиту, использовать кухонные воздухоочистители и регулярно проветривать помещение после каждого процесса приготовления пищи**



Курение – главный фактор, который влияет на здоровье человека



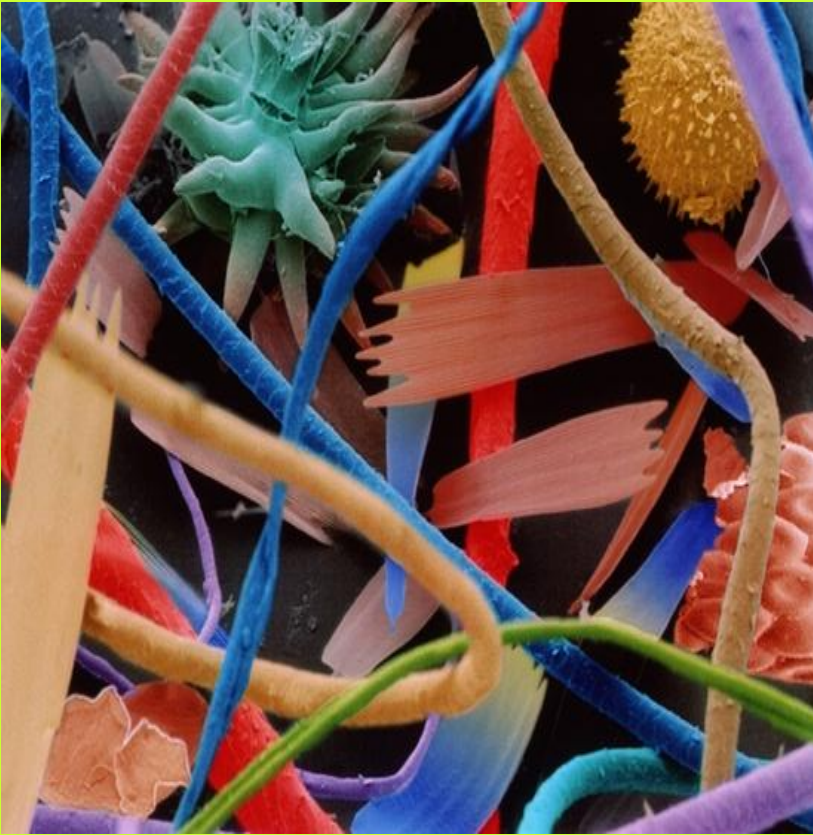
- Табак убивает курильщиков
- Курение вредит здоровью и убивает людей вокруг курильщика
- Курение вредит здоровью и убивает детей
Курение вызывает сильнейшую зависимость, сравнимую по силе с героиновой
- Не бывает безопасного табака

Химические испарения



- По данным института Экологии человека РАМН, в обычной квартире присутствует до 150 видов химических испарений от лака, краски, клея от мебели
- Нахождение в помещении с высоким содержанием химических веществ в воздухе отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности, приводит к быстрой утомляемости и снижению концентрации внимания
- Необходимо подбирать качественные строительные материалы, регулярно проветривать помещения, где недавно произведён ремонт

ПЫЛЬ



- Процесс пылеобразования идёт постоянно
- В стандартной трёхкомнатной квартире в год образуется до 40 кг пыли
- В 28 г пыли живёт до 42000 пылевых (сапрофитных) клещей, основную опасность для человека представляют продукты их жизнедеятельности
- Губительным для них являются регулярная замена постельных принадлежностей (подушек, одеял, белья), влажная уборка помещений

Ионный дисбаланс



- На протяжении миллионов лет жизнь на Земле зарождалась и развивалась при определённом соотношении положительных и отрицательных ионов
- Электромагнитные излучения экранов телевизоров и компьютеров, особенно работа кондиционеров деионизируют воздух в помещении, делая его «мёртвым», неблагоприятным для дыхания

Электромагнитное излучение (ЭМИ)



- Все бытовые приборы, работающие с использованием электрического тока, являются источниками электромагнитных полей
- Наиболее мощными следует признать СВЧ –печи, аэрогрили, холодильники с системой «без инея», кухонные вытяжки, электроплиты, телевизоры, компьютеры
- Приобретая бытовую технику, всегда необходимо проверять соответствие требованиям «Международных санитарных норм допустимых уровней физических факторов при применении товаров народного потребления в бытовых условиях»
- Спальное место должно быть на расстоянии не менее 2-х метров от этих предметов
- Включив микроволновую печь, отойти на расстояние не менее 1,5 метра

Безопасность питания



- Особенно пристальное внимание следует обращать на содержание в продуктах запрещённых пищевых добавок, транс-жиров (гидрогенизированных жиров) и генетически модифицированных продуктов
- В России запрещено применение таких пищевых добавок, как Е-121 (краситель цитрусовый красный), Е-123 (краситель красный амарант), Е-240 (консервант формальдегид). Их попадание в организм может спровоцировать развитие онкопатологий, острых и хронических заболеваний ЖКТ, печени, почек

Генетически модифицированные продукты (ГМП)

- ГМП - продукты, созданные методами генной инженерии, позволяющей изменять ДНК растений и животных для придания им определённых полезных свойств. Однако последствия применения ГМП до конца не изучены. Не исключено, что употребление этих продуктов может оказаться опасным для здоровья человека



Транс-жиры (киллер из маргарина)



- Многочисленные научные исследования показали, что транс – жиры или гидрогенизированные гораздо опаснее для здоровья, чем насыщенные животные, которые присутствуют в мясе или в сливочном масле. Транс-жиры содержат маргарины, спрэды, кондитерские изделия, чипсы, шоколадные пасты.

- **Факторы макро- и микроэкологии оказывает огромное влияние на здоровье человека, однако от образа жизни каждого из нас зависит значительно больше. Рациональное и сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, адекватная физическая активность, умение противостоять стрессам позволяет укрепить иммунную систему и расширить резервы здоровья в условиях неблагоприятной экологической обстановки**



**Электронный адрес
городского кабинета
профилактики:**

acmp@atnet.ru

Тел.42-06-73

Спасибо за внимание!