

Усманова Юлдуз

Сагирова Л.В., научный руководитель и консультант по языку  
ГУ «Днепропетровская медицинская академия», Днепр

## Влияние окружающей среды на здоровье человека

Человек является частью природы. Если изменяется окружающая его природа, то и изменяется здоровье человека. Здоровье человека напрямую зависит от окружающей среды. Поэтому целью нашего исследования является выявление особенностей влияния тех или иных факторов на человеческое здоровье. Среди них можно выделить основные: воду, воздух, почву, шум, общество.

Грязный **воздух** действует в основном на дыхательные пути, вследствие чего появляется астма, бронхит, снижается работоспособность и выносливость человека, ухудшается его самочувствие и общее состояние: человек чувствует слабость, у него болит голова, нередко наблюдается тошнота.

Загрязнение питьевой **воды** также негативно влияет на здоровье человека и во многих случаях приводит к их гибели. Особому загрязнению подвергаются реки, озера, и другие водоёмы.

Загрязнение **почвы** отходами сельского хозяйства и промышленности, а также отходами от жилых домов также негативно сказывается на человеческом здоровье. Химические и органические (содержащие вредоносные бактерии) отходы через почву проникают в грунтовые воды.

Постоянное влияние городского **шума** снижает слуховую чувствительность человека, вызывает ряд неприятных последствий – от звона в ушах, головной боли, повышения усталости, снижения иммунитета до развития гипертонии, болезней сердца и других недугов.

Особое влияние на здоровье и благополучие жизни человека оказывает **общество**. Духовному равновесию, и, следовательно, эмоциональному спокойствию способствует гармоничное взаимодействие человека с членами общества, отсутствие конфликтов и недоразумений, которые негативно отражаются на эмоциональном состоянии человека.

Ключевую роль в здоровье человека играет его **семья**. Человеку легче соблюдать традиции и правила здорового способа жизни, когда она также обоюдно соблюдаются и другими членами семьи: режим сна, работы, отдыха, правильного здорового питания, занятия спортом и другие. Все это может снизить риск появления многих заболеваний.

Таким образом, различные факторы загрязнения окружающей среды негативно влияют на здоровье человека. В то же время к загрязнению воздуха, воды, почвы, сильному шуму приводит деятельность человека. Человеку необходимо уделять больше внимания защите окружающей среды, сократив количество вредных выбросов результатов своей деятельности в воздух, водоёмы, почву. Только так можно сохранить своё здоровье.