

АГРЕССИВНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Важность фактора:

- Агрессивная окружающая среда была и остается одним из важнейших факторов ухудшения здоровья. Согласно исследованиям А.Н. Орехова – доктора медицинских наук, Академика РАЕН, экология стоит на втором месте среди факторов, оказывающих влияние на состояние нашего здоровья. И здесь далеко не последнюю «ложку дегтя» вносят автомобили, а точнее продукты сгорания топлива, небезызвестные «СО», «СН», и другие токсичные вещества.

- Агрессивность окружающей среды связана с повышенной коррозионной активностью воздуха, свойственной ряду прибрежных морских районов. При этом ресурс автомобиля и периодичность ТО также сокращаются

- От уровня загрязненности вдыхаемого воздуха зависит возникновение более 30% случаев пневмоний, около трети острых респираторных заболеваний, более 20% случаев бронхиальной астмы. Удельный вес загрязненности воздуха как фактора, способствующего возникновению патологии органов дыхания, составляет 50%. Поэтому гигиена полости носа особенно необходима.

Влияние экологии:

- Первым барьером для попадания вредных веществ, аллергенов, вирусов, бактерий, грибков в организм является носоглотка. В условиях современного мегаполиса слизистая оболочка полости носа человека подвергается чрезмерной антигенной нагрузке за счет воздействия на неё агрессивных факторов. Это приводит к нарушениям местного иммунитета, уменьшению резистентности слизистой в отношении инфекционных агентов, развитию аллергических ринитов.

- По данным "МосЭкоМониторинга" с 2002г. уровень загрязнения атмосферного воздуха устойчиво повышен в течение 124 дней и близок к норме только 64 дня в году. В 2010 году по данным Росгидромета в октябре в городском воздухе наблюдались повышенные концентрации фенола, диоксида азота, оксида углерода, аммиака и формальдегида. В ноябре — повышенные концентрации фенола, формальдегида, диоксида азота и аммиака. Повысилась степень загрязнения воздуха фенолом от высокой до очень высокой в Центральном административном округе. В декабре — повышенные концентрации фенола. Некоторое улучшение связано с осадками и ветрами. Но эти отравляющие вещества на улицах города интенсивно перемешиваются с выхлопными газами автотранспорта и самолетов, атмосферными выбросами предприятий, химчисток и автозаправок, с пылью и реагентами создавая фантастический газовый аэрозоль, накрывающий город и всех горожан. Даже в салоне автомобиля нет спасения. Загрязнение воздуха в жилой зоне 1 миллиграмм на кубометр, а в салоне же автомобиля — до 100 миллиграммов на кубометр воздуха.

Почему увлажнение воздуха так важно?

- Сухой комнатный воздух, влажность которого менее 20%, образуется при работе центрального отопления и прочих отопительных приборов в холодное время года. Долгое время на проблему сухого воздуха обращали внимание, пожалуй, только доктора пульмонологи, однако в настоящее время, все больше и больше людей осознают необходимость увлажнения воздуха в офисах, квартирах и домах.

- В воздухе офиса может присутствовать около сотни химических соединений, опасных для здоровья. Это аэрозоли фенола, формальдегида, свинца, ртути в концентрациях, многократно превышающих предельно допустимые. Ковровые покрытия способствуют размножению микроорганизмов, бактерий и плесневых грибов. Слизистая оболочка носа и в условиях офиса получает "химический" удар, к которому дополняется механическое повреждение пылью от копировальных машин и принтеров, на фоне пониженной влажности офисного воздуха.
- Средний житель большого города вдыхает около 500 миллиардов пылевых частиц ежедневно.

Какие же причины побуждают нас бороться с сухостью воздуха?

Частые простудные заболевания:

- Хорошо известным является тот факт, что в сухом теплом воздухе вирусы и бактерии чувствуют себя наиболее комфортно, размножаясь в геометрической прогрессии. У человека, находящегося в помещении с сухим воздухом, пересыхают слизистые оболочки рта и носа. Вследствие этого вирусы и бактерии беспрепятственно проникают в наш организм. Именно по этой причине пик эпидемий ОРВИ, ГРИППа и прочих заболеваний приходится на период отопительного сезона.

Обострение хронических заболеваний:

- В помещении, где влажность воздуха ниже рекомендованной врачами (40-55%), чаще всего обостряются такие хронические заболевания, как: бронхиальная астма, аллергия, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей (ринит, танзилит, синусит...).
- Необходимо отметить, что в сухом воздухе пыль и пыльца растений не оседают на полу и поверхности предметов мебели (как это бывает при достаточно увлажненном воздухе), а непрерывно перемещаются в комнатном воздухе, попадая в дыхательные пути человека, тем самым провоцируя новый приступ аллергии.

Ощущение общего недомогания:

- Сухой воздух затрудняет поступление кислорода в кровь, вызывая такие симптомы, как: быстрая утомляемость, мигрень и сниженная концентрация внимания.
- В воздухе с низкой влажностью поверхность нашего тела начинает интенсивно терять влагу, что проявляется в сухости и шелушении кожи, глаза начинают краснеть и слезиться, обостряется, так называемый, «синдром сухого глаза»; использование контактных линз в таких условиях может стать причиной не только болезненных ощущений, но и воспаления глаз.

Рассыхание и растрескивание мебели, паркета...

- Проблемы, возникающие с паркетом, деревянной мебелью и музыкальными инструментами при низком уровне влажности в помещении, уже давно известны профессионалам в соответствующих областях. Под воздействием сухого воздуха предметы из дерева быстро приходят в негодность: паркет рассыхается и начинает скрипеть, мебель деформируется, на ней образуются трещины, музыкальные инструменты теряют настройку. Особенно губителен сухой воздух для раритетных, антикварных вещей, на которые уже оказало свое серьезное воздействие время. Дополнительная нагрузка в виде низкой влажности воздуха может в буквальном смысле уничтожить предмет. Именно по этой причине в каждом крупном музее установлены системы контроля влажности, а профессиональные паркетные компании обязательно информирует своих заказчиков о необходимости поддержания оптимальной влажности воздуха в помещении, где была проведена укладка паркета.

Особенно опасен сухой воздух для грудных и маленьких детей.

- В утробе матери малыш находится во влажной защищенной среде, однако после рождения он тут же попадает под воздействие агрессивной окружающей среды: воздух насыщен различными вирусами и бактериями, еще неизвестными детскому организму, к некоторым из которых придется адаптироваться, а с другими активно бороться. Важным союзником в борьбе с «врагом» является оптимальная влажность воздуха, которая позволяет формировать и сохранять местный иммунитет. Именно благодаря тому, что слизистая дыхательных путей малыша постоянно увлажнена, блокируется дальнейшее проникновение вирусов и бактерий в организм. В помещении с низкой влажностью у детей чаще всего обостряются хронические заболевания, кроме этого могут возникать дерматиты, проблемы со сном и кормлением малыша грудью, и даже дизбактериоз. Именно по этим причинам все больше и больше педиатров рекомендуют родителям своих маленьких пациентов следить за уровнем увлажнения в детской комнате и при необходимости устанавливать увлажнители воздуха.

- ⦿ В современном мире на наше здоровье оказывает влияние масса факторов, одним из которых является неблагоприятная экология. О проблемах, связанных с проживанием в городах, особенно мегаполисах, было сказано уже много, однако далеко не каждый из нас может оставить городскую квартиру и переселиться за город. Но каждый может внести свой посильный вклад в создание благоприятного микроклимата в собственном доме, что включает в себя создание:
 - ⦿ атмосферы, свободной от различного рода загрязнителей (химических, биологических...),
 - ⦿ оптимального температурного режима,
 - ⦿ оптимального режима влажности воздуха.

- Необходимость очистки воздуха, а также поддержания комфортной для человека температуры воздуха известна и актуальна уже давно, решаются эти задачи достаточно просто путем установки в помещении очистителя воздуха и кондиционера.
- А вот вопросу увлажнения воздуха уделяется гораздо меньше внимания, хотя он является не менее важным, чем все остальные, ведь уровень влажности напрямую влияет на:
 - - наше повседневное самочувствие,
 - - протекание хронических заболеваний,
 - - процесс старения организма.

- Однако есть определенные признаки, которые мы обычно не связываем с уровнем влажности воздуха в помещении, но которые напрямую указывают на недостаток влаги в воздухе:
- Лакмусовой бумагой для выявления воздуха с низкой влажностью является наша кожа, которая при недостатке влаги в атмосфере, начинает пересыхать и шелушиться. Если не применять дополнительные средства увлажнения в виде кремов, гелей и т.д., то кожа лица, шеи и рук быстро старится, что, обычно, вызывает особую тревогу у женщин.
- Вместе с кожей теряют влажность и слизистые носоглотки - местный иммунитет прекращает свою работу, и вирусы вперемешку с различными инфекциями беспрепятственно попадают в наш организм. Именно по этой причине пик простудных и вирусных заболеваний приходится на холодное время года.
- Особо чувствительны к воздуху с низкой влажностью люди, страдающие различными хроническими заболеваниями дыхательных путей: бронхит, астма, аллергия и пр. Как правило, в сухом воздухе чаще всего происходят рецидивы подобных заболеваний.

- Спертый, переувлажненный воздух мы ощущаем сразу, так как чувствуем себя в нем некомфортно, дыхание становится затрудненным, появляется отдышка, вялость, головная боль. А вот определить, что влажность воздуха недостаточная, можем не сразу. Хотя по статистике житель городской квартиры, а, впрочем, и загородного дома чаще всего страдает именно от недостатка влажности воздуха. Связано это с тем, что зимой холодный воздух, и без того обладающий низкой абсолютной влажностью, дополнительно высушивается отопительными приборами, из-за чего становится аномально сухим (его относительная влажность не превышает 20%).

- Сухой воздух содержит большее количество загрязняющих частиц (в основном это домашняя пыль), которые беспрепятственно летают в воздухе, отскакивая от окружающих поверхностей, при этом охотно попадая в наши дыхательные пути.
- Именно по этой причине обостряется аллергия у лиц, чей организм реагирует на бытовые аллергены (пыль, экскременты сапрофитов и пр.).
- Из-за того, что сухой воздух препятствует поступлению кислорода в организм человека, в помещениях с низкой влажностью мы чаще страдаем от повышенной утомляемости, низкой концентрации внимания и даже мигрени.
- Все вышеперечисленные проблемы можно решить с помощью одной простой вещи- увлажнителя воздуха, который избавит дом от пересушенного воздуха и будет самостоятельно следить за поддержанием оптимального влажностного режима.

Влияние увлажнения на здоровье детей.

- Наиболее оптимальная влажность воздуха для взрослого и детского организма варьируется в диапазоне от 40 до 60% в зависимости от температуры воздуха.
- При недостаточной влажности воздуха слизистые оболочки носика ребенка пересыхают - исчезает естественный защитный барьер, который задерживает болезнетворные бактерии, сезонные инфекции и вирусы на входе в организм. По этой причине всплеск заболеваний ОРВИ, ОРЗ и гриппом приходится именно на холодное время года, когда из-за работы отопительных приборов воздух в наших домах и квартирах становится очень сухим.

- Последние исследования ученых из института Университета штата Орегон (США) подтверждают, что вирус гриппа чувствует себе наиболее комфортно и быстрее распространяется в воздухе с низкой абсолютной влажностью. Это еще одна из причин, почему эпидемии гриппа имеют место быть в период отопительного сезона и практически отсутствуют летом.
- Помимо вышеперечисленных неприятностей, которые создает сухой воздух, у грудных малышей могут возникать проблемы с приемом пищи, сном, симптомы общего недомогания – головная боль, повышенная утомляемость, покраснение глаз, шелушение кожи...
- Особо строго следить за уровнем влажности в детской комнате следует тем родителям, чьи дети страдают различными хроническими заболеваниями дыхательных путей: бронхиты, аллергия и пр.

- Необходимо отметить, что сухой воздух содержит в себе бóльшее количество загрязняющих частиц, нежели оптимально увлажненный: частички пыли и прочие аллергены непрерывно движутся в комнатном воздухе, отскакивая от различных поверхностей как теннисные мячики. В то же время, попадая в достаточно увлажненный воздух, пыль пропитывается влагой, утяжеляется и оседает на пол.
- Зависимость между влажностью воздуха и самочувствием ребенка была определена уже давно, именно поэтому еще наши родители частенько развешивали зимой в квартирах влажные простыни и полотенца, размещали емкости с водой на батареях центрального отопления. В наше время некоторые родители до сих пор продолжают пользоваться подобными «дедовскими» способами, однако, в этом нет никакой необходимости, так как появились специальные устройства – увлажнители воздуха, которые профессионально поддерживают влажность воздуха в наших жилищах.

Спасибо за внимание.

Информация взята с просторов интернета.