(cc) BY

Хохрякова Лилия Сергеевна
студентка
Арушанян Жанна Александровна
доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Аннотация: *в данной статье поднимаются актуальные вопросы, связанные со здоровьем детей. В частности, рассматривается влияние экологической обстановки окружающей среды на здоровье детей, экологические факторы, влияющие на данный аспект, и профилактические меры по предотвращению последствий пагубного влияния.*

Ключевые слова: *здоровье, дети, организм, факторы окружающей среды.*

Благодаря современным технологиям и нынешнему развитию науки, удалось доказать, что состояние здоровья детей зависит от разнообразных факторов экологии. Особенно выраженной проблемой является гиперчувствительность детей к воздействию окружающей среды в критические периоды роста: в период внутриутробного развития ребенка, у новорожденных и детей младшего возраста.

Родители не могут повлиять на такие факторы, как загрязнение атмосферы различными вредными выбросами промышленных предприятий и выхлопными газами автомобилей. Однако снизить степень их отражения на здоровье детей – прямая ответственность взрослых.

На организм ребенка, физическое и умственное развитие оказывают немалое влияние многие факторы окружающей среды. Эти факторы, напрямую воздействуя на физиологические функции, оказывают влияние на обмен веществ, кровеносную систему, дыхание, процесс пищеварения и множество других про-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

цессов, происходящих в человеческом организме. Качественные и количественные преобразования в обмене веществ, происходящие по причине изменений в экологии, могут вызывать нарушения также в росте и строении организма. Плачевное экологическое состояние, несомненно, портит здоровье детей, вызывая отравление токсинами и тяжелыми металлами. Кроме того, плохое экологическое состояние вызывает развитие гиперактивности у детей младшего возраста. А объясняется это попаданием таких веществ, как алюминий и свинец в растущий организм. Вообще гиперактивность не вредит организму, но может послужить причиной психического расстройства, ведь в данном случае чаще своих сверстников страдают именно гиперактивные дети. Данное явление у детей характеризуется тем, что дети чрезвычайно подвижны. Их поведение не соответствует их возрасту, поэтому в школе они не могут достичь каких-либо результатов в обучении.

Беспокойства родителей в отношении взаимосвязи между здоровьем окружающей среды и здоровьем детей, бесспорно, не беспочвенны. Грязный воздух, вода; недоброкачественный состав продуктов, употребляемых в пищу; шум города и другие неблагоприятные факторы окружающей среды плохо влияют на физиологические функции организма, вызывают хронические, а порой и очень тяжелые заболевания, ухудшают состояние ребенка, тормозят физическое и умственное развитие. Аллергия, астма, авитаминоз, хроническая усталость, опухоли – далеко не все болезни, которые появляются вследствие нынешнего катастрофического уровня загрязнения всей биосферы.

Загрязненный воздух в настоящее время остается одной из главных проблем любого крупного населенного пункта. Так, специалистами подтверждено, что проживание вблизи оживленных автомагистралей в разы повышает вероятность развития бронхиальной астмы у детей. Копоть, сажа, пыль, другие мелкие частицы, содержащиеся в загрязненном воздухе, способны вызывать спазмы бронхов и нездоровый кашель. Кроме того, они раздражают слизистую носоглотки и могут вызвать появление аллергического насморка. Очень тесно с внешней сре-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дой связано наше дыхание, поэтому состояние атмосферы не может не сказываться на его здоровье. Имея огромную поверхность, легкие человека являются органом, который поглощает все, содержащееся в воздухе, к сожалению, загрязнения тоже. А поскольку дети с бронхиальной астмой становятся чувствительнее к действию загрязняющих веществ, их благосостояние страдает в первую очередь.

Что касаемо воды. Купание в грязных водоемах, особенно если это пруд с застойной водой, способно привести к заражению контагиозным моллюском или вшами. Конечно же, этого можно избежать, выбрав для проведения досуга другие, безопасные места. Сложнее всего обходиться нам без водопроводной воды, имеющей высокую жесткость из-за повышенного содержания солей, что оказывает пагубное влияние на здоровье органов мочевыделительной системы в первую очередь. Помимо этого, не стоит забывать, что такая вода обрабатывается хлорированием, что не есть хорошо для нашего организма. С целью минимизировать негативное воздействие данных компонентов, старайтесь все время использовать фильтры для очистки воды. Вода – это жизнь, ведь без нее не может существовать ни одно живое существо. Нужно с первого дня жизни приучать ребенка к употреблению необходимого количества жидкости для здоровья и хорошего самочувствия. Но к тому же, следует внимательно следить за её качеством.

Итак, для предотвращения последствий пагубного влияния экологии на ребенка, необходимо придерживаться следующих профилактических мер:

– больше времени проводить с ребенком на свежем воздухе за пределами мегаполиса: в деревне, в лесу, у моря, в горах. Если возможности выезда за город нет, старайтесь больше времени проводить в парках и других местах с довольно богатыми растительными насаждениями. Чистый воздух – залог здоровья наших легких;

– приобрести для дома специальный очиститель или ионизатор воздуха, а также фильтр для воды;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– употреблять и применять приготовления пищи только специально очищенную воду;

– свести до минимума употребление промышленных продуктов питания, содержащих вредные для организма химические добавки;

– употреблять в пищу натуральные, без каких-либо добавок, экологически чистые продукты – фрукты, овощи, мясо и молочные продукты, крупы;

– по рекомендации врача, осведомленного о местных экологических проблемах – применять витамины и пищевые добавки, антиоксидантные препараты, иммуностимуляторы, сорбенты.

– минимизировать время пребывания ребенка перед телевизором и компьютером, ограничить использование мобильного телефона;

– постараться как можно чаще проверять состояние здоровья ребенка, чтобы, в случае каких-либо отклонений, незамедлительно начать профилактику или лечение.

В общем, большую роль играет формирование родителями у потомков экологической культуры, понимание важности и необходимости заботы об окружающей среде, защиты своего здоровья от неблагоприятных экологических факторов, ведь проблема экологии и здоровья детей не ограничивается сегодняшним днем и касается не только нынешнего подрастающего поколения, но и всех нас.

Подводя итоги, следует отметить, что для сокращения пагубного влияния экологии на детей мы должны сами проявлять заботу в отношении окружающей среды, прилагая как можно больше усилий для поддержки необходимого природного баланса для нормального человеческого существования. И хотя население всего мира и начинает задумываться об уменьшении загрязнения окружающей среды, большинство людей пока не до конца понимает важность проблемы, стоящей перед нами относительно защиты экологии.

Следует понимать, что, в первую очередь, хорошая экология необходима нам самим, и лишь мы способны улучшить её нынешнее, к глубокому сожалению, очень плачевное состояние.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)