

## Література

1. Андреев Ю.А. «Три кити здоров'я», Вид-во «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, 1994 р., - 382 с.
2. Ключев Б. «Хвороби сторіччя», Вид-во «Пітер», Санкт-Петербург, 1997 р., - 210 с.
3. Лохинін А. «Що мені відомо про алкоголь», Журнал «Попередження», №1/13 рік 2001, С. 30.
4. Полієвській С. А., Гук Е. П. «Фізкультура і загартовування в сім'ї», Вид-во «Медицина», 1984 р. – 80с.

## **ХІМІЧНЕ ЗАБРУДНЕННЯ ДОВКІЛЛЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Дзюбенко Д.А., Рибалка О.Я.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Забруднення довкілля – процес зміни складу і властивостей однієї або декількох сфер Землі внаслідок діяльності людини. Приводить до погіршення стану атмосфери, гідросфери, літосфери та біосфер [1].

Одним з найважливіших нормативних показників успішності природокористування щодо охорони природи є здоров'я людини. Стан навколишнього середовища і здоров'я людини - тісно пов'язані між собою явища. Здорове природне середовище сприяє оздоровленню людського організму. Негативні екологічні явища на певних територіях сприяють виникненню тих чи інших захворювань, зумовлюють підвищення смертності, скорочення середньої тривалості життя. Здоров'я людини є наслідком взаємодії соціальних та природних факторів. Здоров'я людини це не лише відсутність хвороби. Це також здатність організму швидко адаптуватись до постійно змінюючихся умов середовища, здатність до оптимальних виконань професійних та інших функцій. Необхідно підкреслити, що здорова людина не здатна пристосовуватись до будь-яких змін середовища [3].

За даними наукових досліджень вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини може бути одночасним та тривалої дії. Більшість факторів в Україні справляють тривалий вплив. Усі забруднювачі навколишнього середовища можна розділити на дві групи – фізичні і хімічні. До фізичних забруднювачів належать радіоактивне випромінювання, шум, вібрація, електромагнітна енергія. Хімічні забруднювачі бувають неорганічної та органічної природи – солі важких металів, кислоти, нітрати і нітроти, феноли, пестициди, детергенти та багато інших. Реакція організму на забруднення залежить від індивідуальних особливостей: віку, статі, стану здоров'я. Як правило, найбільш уразливими є діти, люди похилого віку та хворі. Накопичуючись в організмі, хімічні забруднювачі викликають різні порушення: зміну діяльності ферментативних систем, що регулюють процеси обміну, порушення нормальної роботи окремих органів і їх систем [1].

Систематичне чи періодичне надходження в організм порівняно невеликих кількостей токсичних речовин викликає хронічне отруєння. Ознаками хронічного отруєння є порушення нормальної поведінки, звичок. А також поява нейропсихічних відхилень і швидкого стомлення або відчуття постійної втоми, сонливості чи, навпаки, без-

соння, апатії, послаблення уваги, розсіяності, сильних коливань настрою. Біологічно високоактивні хімічні сполуки можуть викликати ефект віддаленого впливу на здоров'я людини: хронічні запальні процеси в різних органах, зміни в нервовій системі, відхилення внутрішньоутробного розвитку плоду, що призводить до різних патологій у новонароджених [2,4].

Джерелами хімічного забруднення довкілля є заводи, фабрики, гірничо-збагачувальні комбінати рейтинг найбрудніших міст України:

1. Кривий ріг
2. Маріуполь (Донецька область)
3. Бурштин (Івано-Франківська область)
4. Луганськ
5. Зеленодольськ (Дніпропетровська область)
6. Курахове (Донецька область)
7. Дебальцеве (Донецька область)
8. Дніпродзержинськ (Дніпропетровська область)
9. Дніпропетровськ
10. Новий Світ (Донецька область)

За даними Держкомстату, минулого року підприємства України направили 512,7 млн гривень на охорону атмосферного повітря і клімату. Завдяки цьому вдалося зменшити викиди в атмосферу 32,2 тис тонн шкідливих речовин.

Одними з найбільших забрудників повітря називають автомобілі. Викиди автомобільного транспорту в атмосферу склали 2,3 млн тонн шкідливих речовин [1].

У ході перетворення людиною навколишнього середовища постійно відбувається процес пристосування до умов навколишнього середовища, що змінюється, не тільки самої людини, але й збудників інфекційних хвороб. Збудники хвороб втрачають або змінюють своїх носіїв, пристосовуються до паразитування на людині, змінюють ареали свого існування. Зростання щільності населення сприяє передачі збудника хвороби від людини до людини, минаючи всі інші ланки. Основні причини смертності людей пов'язані з такими сучасними патологіями, хворобами цивілізації, як атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ожиріння і діабет, серцево-судинні захворювання, різні види імунodefіциту, злякисні новоутворення. Зростає кількість уражень бронхолегеневої системи, хронічні пневмонії і бронхіти, бронхіальні астми та ін. Стали частіше зустрічатися випадки розладів психіки, зростає алкоголізм і наркоманія [3,4].

Антропогенні зміни середовища, його забруднення викликають еволюцію хвороб і їх збудників. Еволюція інфекційного паразитизму може відбуватися значно швидше, ніж еволюція середовища. У нових умовах з'являються нові форми збудників, більше пристосовані до них. Змінюються темпи розмноження мікроорганізмів. Їх еволюція викликається також зміною сприйнятливості та стійкості самої людини. Пригнічення імунобіологічних функцій, алергізація і в результаті зміна реакції організму є наслідком певних негативних впливів навколишнього середовища.

Антропогенні зміни середовища викликають не тільки появу нових форм і видів збудників, але й змінюють характер протікання звичайних інфекційних хвороб.

У результаті забруднення з'являються нові, невідомі раніше хвороби, викликані хімічними речовинами. Причини їх інколи досить важко встановити (хвороба Юшо, бериліоз та ін.) [2].

### Література

1. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні студії екосистем», 4-5 січня 2011 р., м. Донецьк [http://experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=25685](http://experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=25685)
2. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Під. ред. Ю. В. Вороненка, В. Ф. Москаленка. — Тернопіль: Укрспецкнига, 2008. — 680 с.
3. Сердюк А. М. Навколишнє середовище і здоров'я населення України // Довкілля та здоров'я. — 1998. — № 4 (7). — С. 2-6.
4. Шамрай О. В., Грищенко С. В. Територіальні закономірності поширеності злоякісних новоутворень та смертності від них в Україні // Вісник Вінницького державного медичного університету. — 2009. — № 1. — С 262—263.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

*Дубина Т.С.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Найбільшим багатством людини є її відмінне здоров'я, а забезпечує його рухливий, активний спосіб життя і високоякісне харчування.

Культура здоров'я українців почала формуватися ще в первіснообщинному періоді розвитку суспільства. Вже тоді наші предки і свою трудову діяльність, і відпочинок пов'язували з рухливими ігровими діями – все це робило їх витривалішими. Багато вправ та ігор того часу удосконалили і збагатили новими формами скіфи і сармати. Зокрема, вони велику увагу приділяли стрільбі з лука, а також були чудовими вершниками, оскільки постійно воювали.

Східні слов'яни із самого народження дитини купали її в настоях та відварах різних трав. Змалку дітлахи ходили босими по землі, що сприяло загартовуванню. У виховній системі східних слов'ян важливе місце займали ігри, пов'язані з культовими обрядами, які склалися з танців, пісень, з різних ігор – змагань: стрільби з лука, метанні каменів в ціль і на відстань, бігу тощо. Щоб перемогти в такому змаганні, потрібно постійно тренуватися, розвивати спритність, мати міцне здоров'я [1].

У Київській Русі (IX – XIII ст.) українці бережно зберігали традиційні і розробляли нові форми свого фізичного удосконалення. Володимир Мономах у своєму збірнику «Повчання дітей» звертав увагу вчителів на важливість всебічного фізичного розвитку дітей, що, на його думку, позитивно вплине на розумове і моральне виховання підростаючого покоління [3].

У часи правління царської Росії серед народних мас популярною була боротьба, стрільба з лука, кулачні бої. А ось феодала загартовували свій організм не тільки на військовій службі, а й під час полювання, кінних перегонів, ігор з м'ячем, катанні на гойдалках і з гірок на санчатах [4].