



ОБЩАЯ ГИГИЕНА

Кандидат медицинских наук Ян В.К.

Реязпова Д.Р., Умарова Х.М.

ALFRAGANUS UNIVERSITY неправительственная организация
высшего образования, г. Ташкент, Узбекистан

Аннотация:

В статье рассматриваются основные понятия и задачи общей гигиены как науки о сохранении и укреплении здоровья человека. Изучаются факторы внешней среды, влияющие на организм, методы профилактики заболеваний, а также роль санитарно-гигиенических норм в обеспечении благоприятных условий для жизнедеятельности. Приводятся современные направления развития гигиены и значение гигиенического воспитания населения.

Ключевые слова:

гигиена, здоровье, профилактика, санитарные нормы, окружающая среда, образ жизни, чистота, рациональный режим.

Введение:

Гигиена — это наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Она изучает влияние факторов внешней среды на организм и разрабатывает меры по предупреждению заболеваний. Основная цель гигиены — создание оптимальных условий для жизнедеятельности человека, труда, отдыха и обучения.

Современная гигиена тесно связана с медициной, биологией, экологией и социальной политикой. Её принципы лежат в основе профилактической медицины.

Предмет и задачи общей гигиены

Общая гигиена изучает:

воздействие физических, химических, биологических и социальных факторов на здоровье;

условия жизни и труда человека;

влияние образа жизни на состояние организма.

Основные задачи гигиены:

1. Исследование влияния окружающей среды на человека;
2. Разработка норм и правил для предупреждения заболеваний;
3. Создание условий для сохранения высокой работоспособности и



долголетия.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Здоровье зависит от многих факторов, среди которых:

Физические: температура, влажность, освещённость, шум, радиация;

Химические: состав воздуха, воды, почвы, наличие токсичных веществ;

Биологические: микроорганизмы, вирусы, паразиты;

Социальные: питание, условия труда и быта, уровень образования, привычки.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), до 50% здоровья человека зависит от образа жизни, а только 10–15% — от медицины. Поэтому гигиена играет ведущую роль в профилактике заболеваний.

Основные разделы гигиены

К основным разделам гигиены относятся:

Гигиена окружающей среды — изучает влияние воздуха, воды, почвы на здоровье;

Гигиена питания — исследует рациональное питание и предупреждение алиментарных заболеваний;

Гигиена труда — обеспечивает безопасные условия на производстве;

Гигиена детей и подростков — изучает влияние факторов среды на растущий организм;

Коммунальная гигиена — контролирует санитарное состояние населённых мест.

Гигиеническое воспитание и обучение населения

Важнейшее направление — формирование гигиенической культуры.

Гигиеническое воспитание начинается с детства и продолжается всю жизнь.

Оно включает обучение личной гигиене, правильному питанию, режиму дня, борьбе с вредными привычками.

Значительная роль принадлежит средствам массовой информации, школам и медицинским учреждениям.

Современные проблемы и направления развития гигиены

Современная гигиена сталкивается с новыми вызовами:

загрязнение окружающей среды;

урбанизация и стресс;

изменение климата;

рост хронических заболеваний;

малоподвижный образ жизни.



Для решения этих проблем применяются инновационные методы мониторинга, санитарного контроля, экологического прогнозирования. Важное место занимают программы по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний.

Заключение

Общая гигиена — одна из фундаментальных дисциплин медицины, направленная на сохранение здоровья и предупреждение болезней.

Соблюдение гигиенических правил — важнейшее условие физического и психического благополучия человека.

Знание и применение принципов гигиены способствует продлению активной жизни и повышению качества здоровья населения.

Список литературы

1. Брико, Н.И., и соавт. Общая гигиена. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
2. Онищенко, Г.Г. Гигиена и санитария. — Москва: Медицина, 2020.
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Основы охраны здоровья и гигиены. — Женева, 2021.
4. Санитарные нормы и правила Республики Узбекистан. — Ташкент, 2023.
5. Соловьёв, А.В. Гигиена человека: учебное пособие. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2021.