

Людські біоритми синхронізовані. Наприклад, один дихальний цикл (вдих видих) зазвичай відповідає чотирьом ударів серця. Хвилинний цикл розподілу крові відповідає шістнадцяти дихальних циклів, чотирьом циклів зміни кров'яного тиску і шістдесяти чотирьох ударів серця [2].

Обов'язковою необхідною умовою для роботи є певний стан пам'яті гіпоталамуса. Гіпоталамус володіє невеликим обсягом власної локальної пам'яті, де він розміщує необхідну йому інформацію. Зміст цієї пам'яті визначає реакцію людини на музику. Від цієї інформації залежить отримає чи ні людина задоволення від звучання музики.

Звуки природи можуть надавати терапевтичний вплив на організм людини, всі її життєво важливі системи. Звуки природи допомагають активізувати області мозку, які відповідають за почуття радості та щастя. Музика природи чудово піднімає настрій і є незамінним засобом для людей, які страждають від депресії.

### Література

1. Васюкова Г.Т. Екологія: підручник / Г. Т. Васюкова, О. І. Грошева. — К.: Кондор, 2009. — 524 с.
2. Иванченко Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы / Г.В.Иванченко. — М.: Смысл, 2001. — 264 с.

## **ВЛИЯНИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Дейнега Т.Ф.*

*Высшее государственное учебное заведение Украины «Украинская медицинская стоматологическая академия»*

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».

Проблема здорового образа жизни и долголетия человечества в настоящее время является самой актуальной проблемой в Украине. Основной причиной является высокая смертность среди населения Украины, низкая рождаемость, тяжелые формы беременности, сопровождаемые ослаблением иммунитета и слабой сопротивляемостью организма к заболеваниям. Кроме того, все это сопровождается также плохими социально-экономическими условиями жизни населения Украины, ухудшающимися постоянно экологическими условиями [1].

На протяжении миллионов лет человек приспособивался к земным условиям существования, оказывающим влияние на организм. Такие влияния охватывают энергетические воздействия, определенные характеристики атмосферы, водной среды, ландшафт местности и характер ее биосистем, сбалансированность и стабильность климатических и пейзажных условий, энергетические воздействия, ритм природных явлений. А.Л. Чижевскому удалось показать, что распространенность многих заболеваний (в частности — сердечно-сосудистых) тесно связана с 14-летним периодом колебаний солнечной активности. Сейчас уже доказано, что и фазы Луны оказывают заметное влияние на состояние человека, например на его самочувствие. Зависимость человека от периодичности солнечной и лунной активности закрепилась в определенном чередовании состояния

его здоровья и самочувствия в виде определенных биоритмов. Зная закономерности их изменений можно заранее рассчитать возможные сроки риска для своего здоровья, а также наиболее благоприятные периоды для осуществления определенных замыслов.

Одним из природных закономерностей является атмосферное давление, заметные колебания которого ведут не только к изменениям погоды, сказывающимся на состоянии человека, но могут непосредственно вызывать нарушения его здоровья. Например, при повышенном атмосферном давлении хуже себя чувствуют люди с высоким артериальным давлением, а при пониженном — с низким.

В обеспечении расширения и интенсификации производства человек все больше использовал природные материалы и источники энергообеспечения. Взаимоотношения человека с природой по мере развития цивилизации все больше менялись от приспособления человека к условиям существования.

Человека не стал приспосабливаться к природе, а начал ее активно преобразовывать. Этот процесс носит целенаправленный характер в виде создания новых водохранилищ, поворотов рек вспять, высаживания новых лесных посадок, внесения в почву искусственно созданных веществ (пестицидов, инсектицидов, нитритов, фармакологии, содержащихся в продуктах консервантов, белковых добавок и т.д.), значительная часть которых попадает в организм через желудочно-кишечный тракт и нарушает процесс обмена веществ.

Глобальные преобразования экологической обстановки усугубляются локальными изменениями, связанными не столько с географическими и климатическими условиями региона, сколько с преобладающими здесь отраслями производства. Так, в центрах металлургии гораздо выше заболеваемость дыхательного аппарата, аллергиями, злокачественными болезнями. В крупных промышленных центрах, где загрязнение воздушной и водной среды превышает санитарно предельно допустимые величины в 10 и более раз, заболеваемость бронхиальной астмой, бронхитами и нарушения психики в 2 — 2,5 раза выше, чем в сельской местности.

Увеличение выбросов от технологических процессов привело к появлению в атмосферном воздухе до 350 различных канцерогенов, среди которых каждый шестой обладает особенно выраженными патогенными свойствами.

Таким образом, не вызывает сомнения все возрастающая роль изменений окружающей человека среды на его здоровье. Выход можно искать в разработке долговременных государственных социально-экономических программ, в повышении культуры и валеологической грамотности населения, в воспитании у человека чувства ответственности за свое здоровье и за здоровье других людей.

И возникла наука, новое направление в изучении создания здорового образа жизни и долголетия Человека — медицинская валеология [2]. Она полностью становится важнейшей частью профессиональной деятельности грамотного врача семейной медицины с кругозором основ клиники, морфологии, генетики, геронтологии и профессиональных особенностей условий жизни и деятельности пациента.

Здоровье основное и истинное достояние человека. А медицинская валеология учит и обязывает нас, какими надо быть нам в жизни, как заботиться и укреплять свое здоровье, бережно сохранять его, не стареть, иметь ясный ум и высокую работоспособность. Как лучше организовать

свой личный отдых, рациональное питание без вредных излишеств, каким быть в семье, отстаивая ее благополучие и здоровое отношение к друзьям, сотрудникам по работе [3].

#### Литература.

1. Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. Изд. 2-е перераб. М. Наука, 1980, 120 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о Здоровье, Л. Наука, 1987, с. 125.
3. Топоров Г.Н. Медицинская валеология. Книга 1.Общая медицинская валеология. Кодекс здорового образа жизни и долголетия. — Х.: Факт, 2003. — 243 с.

## **ЕКОЛОГІЧНА РОЛЬ ЗЕЛЕНИХ НАСАДЖЕНЬ НА ТЕРИТОРІЇ ПОЛТАВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ЛІКАРНІ №2**

*Дерев'яно Т.В., Кацюба Я.В.*

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

Зелені насадження є одним із головних показників благоустрою міст і селищ. Вони створюють оптимальні умови існування людини в місцях проживання і праці, забезпечують раціональний відпочинок і відновлення сил, сприятливо впливають на її організм, фізичне і психічне здоров'я.

Гігієнічні вимоги до озеленення населених пунктів передбачають багатофункціональне значення деревних і чагарникових насаджень, норми озеленення, розташування і розміри зелених ділянок залежно від призначення, планування та благоустрою озелених територій [1, 2]. Особливу увагу необхідно приділяти заходам при проведенні озеленення території лікувальних закладів. Оскільки зелені насадження будуть виконувати додаткову до основних методів наукової медицини фітотерапевтичну оздоровчу функцію. Тому, при озелененні лікувально-профілактичних установ враховують максимальний захист лікарняних корпусів від шуму, пилу, вітру, спеки. Внутрішню територію лікарні необхідно розбивати за типом парку, де переважає деревна рослинність. Пішохідні доріжки доцільно затінити зеленими насадженнями з порід, що виділяють фітонциди. Зелені насадження на території лікарень повинні займати не менше 60% усієї площі і становити в середньому 200 м<sup>2</sup> на одного хворого [1, 2].

Протягом 2014-2016 рр. нами були проведені дослідження зелених насаджень території Полтавської міської лікарні № 2, зокрема, вивчено санітарно-гігієнічні функції деревних рослин. З'ясовано, що у складі паркових композицій досліджуваної території переважають листяні породи (98% від загального видового складу), які відіграють вагомую роль в оптимізації екологічного стану території лікарні. Серед хвойних видів зростають лише два — ялина звичайна та туя західна, які представлені кількома деревами, а останній вид узагалі втратив свої декоративні та екологічні властивості.

Територію Полтавської міської лікарні № 2 розмежовує з однієї сторони (південної) — головна вулиця Монастирська, з іншої (північної) — провулок Госпітальний. Крім того, через її територію проходять додаткові автомобільні шляхи. Тому, основним джерелом забруднення середовища виступає автомобільний транспорт.