

**УДК 504.75.05**

**О ВЛИЯНИИ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И  
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (КРАТКИЙ ОБЗОР)**

**Уралов Ш.М**

*к.м.н., доцент, Самаркандский государственный медицинский университет,  
г.Самарканд, Узбекистан*

**Буляев З.К**

*старший преподаватель, Самаркандский государственный медицинский  
университет, г.Самарканд, Узбекистан*

**Аннотация:** *В данной статье рассматривается качество жизни и здоровье современной молодежи в условиях экологической обстановки, во взаимосвязи между состоянием экологии и состоянием здоровья человека. Здоровье населения является важнейшим фактором социально-экономического развития государства и общества. Оно определяется не только отсутствием болезни, но и способностью к быстрой адаптации к непрерывно меняющимся условиям жизни, изменениям окружающей среды, к возникающим особенностям климатических и природных условий. Сохранение здоровья молодого поколения, в том числе студенческой молодежи, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества. Основная задача студенческой молодежи пополнение числа квалифицированных членов общества. Очевидно, что подготовка высококвалифицированных специалистов возможна лишь тогда, когда они имеют хорошее психическое и соматическое здоровье. Студенчество особенно подвержено воздействию отрицательных факторов окружающей среды, так как поступление в высшее учебное заведение ставит молодого человека в новые условия жизни, к которым необходимо адаптироваться. Кроме того, процесс обучения сопровождается высокими эмоциональными и умственными нагрузками. Причинами ухудшения здоровья могут быть различные факторы, в том числе и неправильное отношение молодого человека к своему здоровью. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. ВОЗ предложена классификация факторов здоровья: биологические свойства организма (18-22%); развитие системы здравоохранения (8-10%); качество окружающей среды (18-20%); образ жизни и социально-экономические условия (49-53%). Таким образом, сохранение и поддержание здоровья детерминировано всей системой социальных отношений, потребностями и интересами как личности, так и общества. А само состояние*

*здоровья личности формируется и поддерживается в результате взаимодействия объективных и субъективных факторов.*

**Ключевые слова:** *влияние экологии на здоровье, заболевания молодежи; качество жизни; урбанизация; загрязнение окружающей среды.*

## **ON THE INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS ON THE QUALITY OF LIFE AND HEALTH OF STUDENTS (BRIEF OVERVIEW)**

**Uralov Sh.M**

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan*

**Bulyaev Z.K**

*senior lecturer, Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan*

**Annotation:** *This article examines the quality of life and health of modern youth in an ecological situation, in the relationship between the state of ecology and the state of human health. The health of the population is the most important factor in the socio-economic development of the state and society. It is determined not only by the absence of disease, but also by the ability to quickly adapt to continuously changing living conditions, environmental changes, and emerging features of climatic and natural conditions. Preserving the health of the younger generation, including students, has been and remains one of the most important social problems of society. The main task of the student youth is to replenish the number of qualified members of the society. Obviously, the training of highly qualified specialists is possible only when they have good mental and somatic health. Students are particularly exposed to negative environmental factors, as admission to a higher educational institution puts a young person in new living conditions to which it is necessary to adapt. In addition, the learning process is accompanied by high emotional and mental loads. The reasons for the deterioration of health can be various factors, including the wrong attitude of a young person to his health. The World Health Organization defines health as a state of complete physical, mental and social well-being, and not only the absence of diseases and physical defects. WHO has proposed a classification of health factors: biological properties of the body (18-22%); development of the health system (8-10%); environmental quality (18-20%); lifestyle and socio-economic conditions (49-53%). Thus, the preservation and maintenance of health is determined by the entire system of social relations, the needs and interests of both the individual and society. And the very state of personal health is formed and maintained as a result of the interaction of objective and subjective factors.*

**Keywords:** *environmental impact on health; youth diseases; quality of life; urbanization; environmental pollution.*

## ВВЕДЕНИЕ

Проблемы экологии человека, влияния окружающей среды на здоровье людей – являются одними из актуальных проблем, к которым привлечено внимание общественности. С ростом технологического прогресса произошли и продолжают происходить значительные изменения свойств среды, в которой мы обитаем. В связи с ухудшением окружающей среды, появлением новых заболеваний, повышением уровня заболеваемости населения, как никогда важно обратить внимание на наше здоровье. На сегодняшний день Центрально-Азиатский регион уже столкнулся с большим количеством проблем в сфере окружающей среды, которые оказывают серьезное влияние на экономику, безопасность и здоровье населения в этих странах. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), четверть всех заболеваний в нашем регионе обусловлена факторами окружающей среды. Существенным барьером, негативно влияющим на устойчивое развитие всех Центрально-азиатских стран, стали экологические проблемы, связанные с доступом и качеством питьевой воды, с загрязнением воздуха, а также с экстремальными погодными условиями вследствие изменения климата. Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но и представляет собой социальную и общественную ценность, в свою очередь здоровье молодежи – определяет качество нашего будущего. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет [4]. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет [5].

Термин «Экология человека» начал употребляться около 100 лет назад. С тех пор он прочно закрепился в научных работах, статьях и темах различных дискуссий, приобрел статус междисциплинарной науки о взаимодействии людей с живыми и неживыми компонентами окружающей среды [3]. С каждым годом состояние окружающей среды ухудшается, что вызвано постоянным ростом промышленности, урбанизацией и увеличением количества автомобилей. Фенол, окись углерода, диоксид серы и другие токсичные вещества попадают в атмосферу по трубам заводов и с выхлопными газами автомобилей. Современная экология выделяет несколько основных проблем для окружающей среды, вызванных активным развитием промышленности: загрязнение окружающей среды промышленными отходами; глобальное потепление и повышение уровня воды в Мировом океане; мутации вирусных штаммов, эпидемии, рак; вымирание видов животных, обезлесение; разрушение озонового слоя в атмосфере; истощение минеральных ресурсов и т.д. [2, 6].

Экологические проблемы сегодня рассматриваются как проблемы человеческого сознания и его тесной связи с природой [7, 8]. Становится ясно, что предупреждение и преодоление экологической катастрофы невозможно без изменения сознательного отношения человека и молодежи в частности к окружающей среде, которая, в свою очередь, является ядром экологического сознания [9, 10]. Рассматривая экологическое сознание как часть целостного мировоззрения, необходимо формировать его ключевые установки, основы и ориентации у личности с ранних лет [11, 12]. Экологическое сознание будет служить целостной системой представлений молодых людей о мире, о собственном месте в системе «человек–природа» [13,14,15].

Экология играет большую роль в жизни молодежи, она затрагивает все сферы жизни: питание, здоровье, продолжительность жизни, настроение. Следует понимать, что с ухудшением состояния окружающей среды снижается качество жизни [16, 17, 18]. Также следует отметить, что особо тщательно сохраняются места на планете, где экологическая ситуация не подвержена разрушительному влиянию промышленности [19, 20]. Организуются заповедники, заказники, строятся санатории и пансионаты, в которых одними из востребованных мер оздоровления являются воздушные ванны и прогулки, полезные для молодых людей с заболеваниями дыхательных путей, а использование чистой воды применяют в профилактике заболеваний внутренних органов [21, 22, 23]. Многолетние наблюдения показывают, что качество жизни в экологически чистых районах выше, чем в городах и вблизи промышленных предприятий [23, 24]. Исходя из этого, можно понять, как взаимосвязаны экология и здоровье молодежи.

Здоровье молодого человека и болезни происходят из окружающей среды, в первую очередь из социальной среды. Здоровье нельзя рассматривать как нечто самостоятельное, автономное. Оно является результатом воздействия социальных и природных факторов. Огромные темпы индустриализации и урбанизации при определенных условиях могут привести к нарушению экологического баланса и вызвать деградацию не только окружающей среды, но и здоровья молодежи. Урбанизация, с одной стороны, улучшает условия жизни молодых людей, с другой стороны, приводит к вытеснению природных систем искусственными системами, загрязнению окружающей среды, увеличению химического, физического и умственного стресса, которому подвергается организм человека.

Большой город изменяет почти все компоненты природной среды: атмосферу, растительность, почву, рельеф, гидрографическую сеть, грунтовые воды и даже климат. Города меняют электрические, магнитные и другие физические поля Земли. Воздействие города на грунт простирается на глубину от 0,5 до 4 и даже до 8 тыс. метров. Меняются условия питания грунтовых вод и их химический состав. Физические условия в больших городах хуже, чем в малых. Согласно исследованиям,

проведенным в Англии и США, крупные города получают на 15% меньше солнечной радиации, на 10% больше осадков, на 10% больше облачных дней, на 30% больше тумана летом и на 100% больше тумана зимой [3].

Распространенность многих заболеваний, не только инфекционных, заметно выше в крупных городах. Например, в городах с населением 1 миллион и более человек рак легких у молодых людей встречается почти в два раза чаще, чем в сельской местности. Растущие города и поселки, строящиеся промышленные комплексы требуют все больше и больше воды. Современные стандарты гигиены и сложные технологические процессы на промышленных предприятиях предъявляют повышенные требования к ее качеству. Сточные воды традиционно сбрасываются в реки и водохранилища. Многие природные водные бассейны загрязняются и истощены в связи с осложнением состава и увеличением количества промышленных сточных вод. Города засоряют реки и озера, превращая их в канализационные стоки. Большую опасность для молодого поколения представляет загрязнение атмосферы, которое может привести к раковым заболеваниям. Наблюдается значительное увеличение (в 40 раз за 50 лет) заболеваемости раком легких среди городского молодого населения. Среди мужского населения большинства стран рак легких является наиболее частым среди других новообразований. Есть все основания полагать, что рост числа новообразований во многом зависит от постоянно растущего загрязнения окружающей среды, которое является причиной, по меньшей мере, 75% всех случаев заболевания раком. Доказано, что уровень инфекционной заболеваемости среди городского молодого населения, более чем в два раза выше, чем среди сельской молодежи.

Концентрация промышленных предприятий в городах и резкое увеличение числа автомобилей на улицах с вытекающим из этого усилением загрязнения окружающей среды, представляют серьезную угрозу для здоровья миллионов молодых людей. Чрезмерная нервозность молодежи крупных городов привела к росту потребления снотворного и успокоительного. Например, в Соединенном Королевстве органы здравоохранения ежегодно прописывают успокоительные препараты на 25 млн. фунтов стерлингов. Эта атмосфера характерна для городской среды. С одной стороны - это является положительным фактором, так как способствует развитию неврологической и психической устойчивости у подрастающего поколения, поддержанию профессионального и творческого тонуса, с другой – при обработке больших объемов информации нервная система не функционирует на уровне предыдущей адаптации. Это приводит к формированию новых динамических стереотипов, которые в некоторых случаях могут привести к распаду, проявляющемуся в виде неврозов и невротических состояний [1, 2, 3]. Несмотря на рост темпов жизни городского населения, как это ни парадоксально,

наблюдается отсутствие мотивации к регулярной двигательной активности, что способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Особое внимание следует уделять тем факторам городской окружающей среды, которые уже негативно влияют на условия жизни и здоровье молодежи. К таким негативным факторам относятся, прежде всего, постепенное увеличение загрязнения окружающей среды промышленными выбросами и отходами, отставание в развитии санитарно-технических сооружений и инженерного оборудования, рост жилищного фонда, повышение уровня городского шума. Шум в больших городах снижает продолжительность жизни людей. По данным австрийских исследователей, такое сокращение продолжительности жизни составляет от 8 до 12 лет. Чрезмерный шум может привести к неврастении, психической депрессии, вегетативному неврозу, язве желудка, эндокринным и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Выводы: На основании приведенных в статье данных и анализа научной литературы, установлено, что экология может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье. Положительное влияние экологии на здоровье молодежи проявляется в том, что человек в принципе не может жить вне природы; без воздуха, растений, которые насыщают воздух кислородом, без воды и пищи, которые питают организм. Прогулки на свежем воздухе являются профилактикой заболеваний легких, употребление чистой воды – профилактике заболеваний внутренних органов. Отрицательное влияние экологии на здоровье молодежи проявляется в том, что любая болезнь также приходит из окружающей среды. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы – на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, ухудшает общее состояние здоровья человечества.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: уч. пос. /Е.Е. Ачкасов, Е.В.Машковский, С.П.Левушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 258 с.
2. Ющук, Н. Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие /Н.Д.Ющук, И.В.Маев, К.Г.Гуревич. – М.: Практика, 2015. – 420 с.
3. Красоткина, И. Н. Биоритмы и здоровье / И. Н. Красоткина // Серия: Здоровый образ жизни. – Москва: Гостехиздат, 2016. – 224 с.
4. Kuanrong, L., Anika H., Rudolf K. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study // BMC Medicine. – 2014-04-07. – Т. 12, вып. 1. – ISSN 1741-7015. – doi:10.1186/1741-7015-12-59.
5. Correction to: Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population // Circulation. — Lippincott Williams & Wilkins., 2018-07-24. — Vol. 138, iss. 4.

6. Ibatova, S. M., Uralov, S. M., & Mamatkulova, F. K. (2022). Bronchobstructive syndrome in children. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 518-522.
7. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In *Молодежь и медицинская наука в XXI веке* (pp. 92-92).
8. Уралов, Ш. (2020). COVID-19 pandemiyasi davrida chaqaloqlarni ko 'krak suti bilan oziqlantirish bo'yicha tavsiyalar sharhi. *Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований*, 1(1), 98-103.
9. Исраилова, С. Б., Жураев, Ш. А., & Уралов, Ш. (2020). Сравнительный анализ различных календарей прививок у детей. *Детская медицина Северо-Запада*, 161.
10. Жураев, Ш. А., Исраилова, С. Б., & Уралов, Ш. М. (2020). О необходимости профилактики завозной малярии в Среднеазиатском регионе. In *Актуальные аспекты медицинской деятельности* (pp. 162-169).
11. Эранов, Н. Ф., & Уралов, Ш. М. (2015). Профилактика и раннее лечение плоскостопия у детей. *Современная педиатрия: актуальные задачи и пути их решения*. Ташкент, 309-310.
12. Рустамов, М. Р., Ибатова, Ш. М., Уралов, Ш. М., Атаева, М. С., & Юсупова, М. М. (2008). О составе высших жирных кислот при витамин Д-дефицитном рахите. *Вестник врача общей практики*, (3), 54-56.
13. Уралов, Ш. М., Рустамов, М. Р., Закирова, Б. И., & Абдусаломов, А. А. (2006). Состояние глюконеогенной функции печени у детей с патологией гастродуоденальной зоны в зависимости от давности заболевания. *Вятский медицинский вестник*, (2), 61-62.
14. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In *Молодежь и медицинская наука в XXI веке* (pp. 92-92).
15. Абдуллаева, З.Х., Азимова, Г.А., Уралов, Ш.М., & Нажмиддинова, Н. К. (2014). Об эффективности проведения экспресс-диагностики возбудителей внебольничной пневмонии у детей. *Молодежь и медицинская наука в XXI веке* (pp. 29-30).
16. Уралов, Ш.М., Облокулов, Х.М., & Мамутова, Э.С. (2020). О неспецифической профилактике коронавирусной инфекции. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 132-134).
17. Уралов, Ш., Абдусаломов, А., Ибатова, Ш., & Умарова, С. (2014). Результаты проведенного анкетирования матерей, дети которых страдают острой

респираторно-вирусной инфекцией. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 164-165.

18. Умарова, С., Уралов, Ш., Гарифулина, Л., & Шамсуддинова, Д. (2014). Изучение степени бронхиальной обструкции у детей, страдающих острым бронхолитом // Проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 159-160.

19. Гарифулина, Л., Рустамов, М., Кудратова, Г., & Уралов, Ш. (2014). Урсодексихолевая кислота в терапии вирусных хронических гепатитов у детей. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 95-96.

20. Уралов, Ш.М., Жураев, Ш.А., & Рахмонов, Ю.А. (2022). Управляемые предикторы бронхиальной астмы у детей, перенесших бронхообструктивный синдром в анамнезе. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 1(9), 376-381.

21. Кобилев, Э. Э., Уралов, Ш. М., & Холикова, Г. А. (2022). О влиянии занятий физической культуры на качество жизни студентов. Innovation in the modern education system, 2(19), 341-346.

22. Уралов, Ш. М., Жураев, Ш. А., & Исраилова, С. Б. (2022). О влиянии факторов окружающей среды на качество жизни и здоровье молодежи. So 'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 1(3), 6-13.

23. Аминов З.З. и др. Социальные аспекты и роль питания в стоматологическом здоровье детей и подростков //Academy. – 2019. – №. 10 (49). – С. 50-56.

24. Abdumuminova R. N., Sh B. R., Bulyaev Z. K. On The Importance Of The Human Body, Nitrates //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 150-153.