

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ЗНАЧЕНИЕ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Артемьева Я.А., Ленкова Е.И.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Среда обитания может оказывать благоприятное или неблагоприятное влияние на состояние здоровья человека, его самочувствие и работоспособность. Здоровье человека напрямую зависит от качества и состояния воздуха, которым он дышит. Параметры – температура, скорость, относительная влажность и атмосферное давление окружающего воздуха – получили название параметров микроклимата [1].

Влажность - один из важнейших параметров воздуха, непосредственно влияющих на здоровье человека. Оптимальный уровень влажности, при которой человек чувствует себя наиболее комфортно $\approx 50-60\%$. Между тем, летом в сухую погоду она редко превышает 40% , а зимой падает до $10-15\%$. Недостаток влажности приводит к сухости и раннему старению кожи, раздражению слизистой оболочки, что открывает путь для инфекций и повышает вероятность различных респираторных заболеваний [2].

Сухой воздух в целом более пыльный, ведь в нем повисает мельчайшая пыль, которая в обычном состоянии «связана» влажностью. Также идет непрерывное уничтожение влаги системами отопления, компрессором холодильника, плитой на кухне, воздействие ультрафиолетовых лучей приводит к обезвоживанию организма в целом. Поэтому поддержание оптимальной для человека относительной влажности воздуха - это не просто комфорт, это жизненная потребность и залог здоровья. В условиях сухости у людей появляется сонливость и рассеянность, повышается утомляемость, ухудшается общее самочувствие, снижается работоспособность и иммунитет. От недостатка влажности в первую очередь страдают дети и люди с заболеваниями дыхательных путей, астматики и аллергики [3].

Актуальность темы исследования связана с тем, что на сегодняшний день существует масса способов увлажнения сухого воздуха, самый простой из них размещение аквариума, фонтанчика, комнатных растений и резервуаров с водой на батареях, также, современная

промышленность изготавливает устройства, позволяющие эффективно увлажнять воздух в помещениях.

Цель исследования – определение эффективного способа увлажнения воздуха жилых помещений.

Объект исследования – влажность воздуха 2-х жилых комнат.

Материал и методы исследования – в течение суток повышали влажность воздуха в соседних комнатах в зимний период. Вначале эксперимента в комнате №1 и комнате №2 разместили гигрометры.

Приборы показали, что относительная влажность воздуха в обеих комнатах равна 13% . Далее, для повышения влажности воздуха в помещениях, в комнате №1 разместили резервуар с водой, а в комнате №2 – современный ультразвуковой увлажнитель. По истечении суток, гигрометр в 1-ой комнате показал, что влажность воздуха повысилась до уровня 34% , когда в комнате №2 влажность повысилась до отметки 57% .

Заключение: для наибольшей эффективности увлажнения воздуха в домашних условиях следует использовать паровые увлажнители воздуха.

Такие увлажнители воздуха основаны на ультразвуковом испарении воды, являются самыми безопасными и эффективными для использования в домашних условиях.

Литература:

1. Гигиена и экология человека: учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. 2013. - 176 с.
2. Гигиена и экология человека : учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. А. Матвеева [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. - М.: ИЦ "Академия", 2008.
3. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=657231>

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Бабаян В.Г., Киргуева Р.А.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Актуальность данной темы обуславливается тем, что сегодня все больше преподавателей отмечают определенные проблемы в изучении английского языка и усвоении материала. Обучающиеся часто ссылаются на неспособность к языкам в таких ситуациях. Но бывают случаи, когда человек знает один или даже два