

**«Комплексное эколого-  
гигиеническое  
обследование условий и  
образа жизни семьи»**

**Итоговая работа по дисциплине  
Экология и здоровье населения**

# План работы

- Описание места проживания
- Семья
- Здоровье членов семьи
- Условия труда членов семьи
- Определение истинного биологического возраста членов семьи.
- Определение рисков для средней продолжительности жизни, связанных с условиями и образом жизни членов семьи.
- Практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий жизни.

# Описание места проживания

## Регион проживания:

- РФ, Московская область, г. Москва, ЮЗАО

## Населенный пункт:

- мегаполис (город с кол-вом жителей более 5000 000 человек);

## Район проживания:

- спальный; (студенческий городок РУДН)

- в непосредственной близости отсутствуют крупные предприятия, способные оказывать опасное воздействие.

- Среди крупных магистралей можно указать Ленинский проспект

- на территории студенческого городка находится участок смешенного леса, непосредственно прилегающий к территории студгородка.

- наличие или отсутствие водных объектов.

Искусственный пруд, в 10 минутной шаговой доступности от кампуса.

# Место проживания

Мы проживаем в общежитии № 7 РУДН. Массивы растительности располагаются рядом с жилыми постройками



# Описание места проживания

## Условия проживания семьи:

- Комната в общежитии коридорного типа (количество жилых метров на каждого члена семьи); - 6м<sup>2</sup>

## Эколого-санитарное описание комнаты:

- качество дома – панельный дом старой постройки, с использованием деревобетонных конструкций. Использованные материалы легковоспламеняемые.

- этаж; - 4

- коммунальные условия;

Электрические плиты на этаже, общий туалет – 6 кабинок на этаж, душ общий, 10 секций на все общежитие. Состояние пола, стен, потолка удовлетворительное, половое покрытие синтетическое, окна – стеклопакеты из ПВХ профиля.

- качество мебели (натуральное дерево, ДСП и др.);

ДСП,

- освещенность;

2 лампы дневного света, 1 настольная лампа, мощность 40 Вт.

- влажность воздуха;

Непостоянная, с тенденцией к низкой.

- запыленность;

Присутствует в труднодоступных местах

- микробное и грибковое загрязнение;

Не измерялось.

- ЭМИ;

Основные источники – ноутбуки (3шт), холодильник.

- шум;

Умеренный.

- радиационный фон;

Неизвестно. (в норме)

- наличие или отсутствие комнатных растений (описание вида растения и его фито-медицинских свойств);

Комнатные растения отсутствуют.

- наличие или отсутствие домашних животных;

Домашние животные запрещены. Периодически появляются тараканы и клопы, что обусловлено внутренним распорядком и конструктивными особенностями самого здания.

# Семья

- Состав семьи:

Неполная

- количество поколений, проживающих вместе; **1**
- количество детей до 18 лет в соотношении к количеству взрослых; **0:3**

- Социальное положение:

- образование членов семьи;

Незаконченное высшее, студенты.

- Материальное благополучие:

Низкое.

- Для семьи характерно устойчивое положительное биополе.

# Здоровье членов семьи

## ○ Возраст членов семьи:

Павел – 22 года, РФ,  
Оскар – 24 года, Колумбия,  
Хашим – 19 лет, Ливан.

## ○ Наличие хронических заболеваний

Отсутствуют

## ○ Вредные привычки членов семьи:

- количество членов семьи, имеющих вредные привычки; 2  
- стаж наличия вредной привычки; Павел – 5 лет, Оскар - 4 года  
- количество и качество выкуриваемых сигарет;  
Павел - 20 – 40 , Оскар - 0 – 20 , сигареты марки «Lights».  
- вид принимаемых алкогольных напитков;  
Павел - слабоалкогольные напитки, Оскар - крепкий алкоголь,  
частота приема алкоголя:

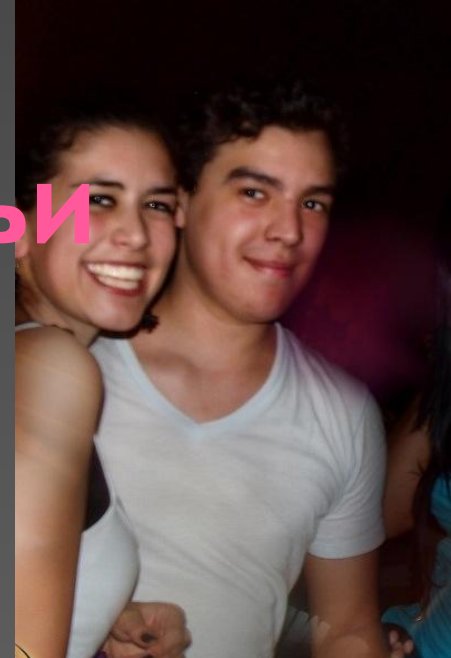
Павел – 1 – 2 раза в месяц, Оскар – 5 - 10 раз в месяц  
- вид и частота приема наркотических препаратов.  
Наркотические препараты не употребляются.

## ○ Наличие занятий, связанных со здоровым образом :

Павел - Восточные духовные практики, бокинг.  
Оскар - латиноамериканские танцы

## ○ Пищевые привычки членов семьи:

- количество приемов пищи; 1 - 4  
- качество питания; удовлетворительное.  
- калораж продуктов; 2200 – 3000 на человека.  
- предпочитаемые продукты питания и блюда.  
Европейская, Итальянская, Восточная кухни. Пицца, фатта, салаты.



# Расчеты по суточной калорийности питания

- В таблице приведены наиболее часто встречающиеся блюда в рационе и их калорийность в расчёте на порцию.

| Имя   | Суточная калорийность питания | Типичные блюда в рационе  | Калорийность, ккал   |
|-------|-------------------------------|---|--|
| Оскар | 3000                          | 2 мясных котлеты, полтарелки макарон<br>Светлое пиво<br>Картофельное пюре с сосисками<br>Конфеты шоколадные<br>Чай<br>Суп с рисом , говядиной, бобами<br>Хлеб черный<br>Слабоалкогольные коктейли | 550<br>486<br>540<br>480<br>44<br>510<br>224<br>166        |
| Хашим | 2200                          | Яичница из двух яиц<br>Фатта<br>Халва тахинная<br>Мятный лаваш<br>Семечки подсолнечные<br>Чай с арабскими сладостями  | 200<br>640<br>522<br>60<br>478<br>300                      |
| Павел | 2500                          | Бутерброд с ветчиной<br>Банан<br>Омлет из 2 яиц + молоко<br>Шоколад молочный<br>Паста<br>Каша гречневая<br>Квас<br>Кофе<br>Мясной салат   | 278<br>100<br>300<br>558<br>514<br>450<br>146<br>38<br>280 |



# Условия труда членов семьи

1. Стаж работы по профессии.

- Так как состав жильцов нашей комнаты является студентами, не имеющими постоянной работы, то мы не обладаем сколько-нибудь значимым стажем работы.

2. Условия труда:

- См. п 1.

3. Наличие или отсутствие профессиональных заболеваний у членов семьи.

Ввиду всего выше сказанного, следует, что у всех членов нашей «семьи» не может быть профессиональных заболеваний.

# Определение истинного биологического возраста членов семьи

Для определения истинного БВ мы пользовались методом **Войтенко В.П.**

Результаты приведены в итоговых таблицах  
**Оскар Хаймес Наварра**

| Параметры  | Результаты измерения |
|--|----------------------|
| 1. Масса тела (кг)                                     | 73 кг                |
| 2. Пульсовое давление (мм рт. ст.)                     | 55                   |
| 3. Систолическое давление (мм рт. ст.)                 | 125                  |
| 4. Продолжительность задержки дыхания на вдохе (сек.)  | 48                   |
| 5. Время статической балансировки на одной ноге (сек.) | 38                   |
| 6. Индекс самооценки здоровья                          | 3                    |
| 7. Календарный возраст (число лет)                     | 24                   |
| <b><u>8. Биологический возраст</u></b>                 | <b><u>43</u></b>     |
| <b><u>9. Должный возраст</u></b>                       | <b><u>33</u></b>     |
| <b><u>10. ФБВ : ДБВ</u></b>                            | <b><u>1,3</u></b>    |

# Определение истинного биологического возраста членов семьи

Все измерения проводились в соответствии с методикой **Войтенко В.П.**

Результаты приведены в итоговых таблицах  
**Хашим Омар**

| Параметры  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Масса тела (кг)                                     | 65 кг             |
| 2. Пульсовое давление (мм рт. ст.)                     | 50                |
| 3. Систолическое давление (мм рт. ст.)                 | 130               |
| 4. Продолжительность задержки дыхания на вдохе (сек.)  | 35                |
| 5. Время статической балансировки на одной ноге (сек.) | 41                |
| 6. Индекс самооценки здоровья                          | 2                 |
| 7. Календарный возраст (число лет)                     | 19                |
| <b><u>8. Биологический возраст</u></b>                 | <b><u>45</u></b>  |
| <b><u>9. Должный возраст</u></b>                       | <b><u>33</u></b>  |
| <b><u>10. ФБВ : ДБВ</u></b>                            | <b><u>1,5</u></b> |

# Определение истинного биологического возраста членов семьи

Результаты приведены в итоговых таблицах

**Павел Тучков**

| Параметры  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Масса тела (кг)                                     |                   |
| 2. Пульсовое давление (мм рт. ст.)                     |                   |
| 3. Систолическое давление (мм рт. ст.)                 | 120               |
| 4. Продолжительность задержки дыхания на вдохе (сек.)  | 76                |
| 5. Время статической балансировки на одной ноге (сек.) | 89                |
| 6. Индекс самооценки здоровья                          | 2                 |
| 7. Календарный возраст (число лет)                     | 22                |
| <b><u>8. Биологический возраст</u></b>                 | <b><u>29</u></b>  |
| <b><u>9. Должный возраст</u></b>                       | <b><u>28</u></b>  |
| <b><u>10. ФБВ : ДБВ</u></b>                            | <b><u>0,9</u></b> |

# Определение истинного биологического возраста членов семьи

Ниже приведена общая таблица на всех членов семьи, в которой отражаются все 10 параметров.

| ФИО   | МТ | АДП | АДС | ЗДВ | СБ  |   |    |           |           |            |
|-------|----|-----|-----|-----|-----|---|----|-----------|-----------|------------|
| Оскар | 73 | 55  | 125 | 48  |     |   |    | <u>43</u> | <u>33</u> | <u>1,3</u> |
| Хашим | 65 | 50  | 130 | 35  | 415 | 2 | 19 | <u>45</u> | <u>29</u> | <u>1,5</u> |
| Павел | 60 | 45  | 120 | 76  | 893 | 2 | 22 | <u>29</u> | <u>31</u> | <u>0,9</u> |

# Определение рисков для средней продолжительности жизни, связанных с условиями и образом жизни членов семьи

Основные риски заключаются в наличии вредных привычек: курение, употребление алкогольных напитков.

Сокращение средней продолжительности жизни связанное с ними может достигать 10 -15 лет.

Кроме того, существует риск появления хронических респираторных заболеваний.

Уже сейчас БВ

Оскара - 43

Хашима - 45

Павла - 29



# Выводы и практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий жизни

## Описание места проживания

- Мы живем в относительно благоприятной обстановке (достаточно чистый округ ЮЗАО). Этому способствует также и наличие в шаговой доступности лесопарковой зоны.
- Ввиду отсутствия комнатных растений рекомендуется их завести и чаще проветривать жилое помещение. Предпочтительно в период наименьшей загруженности дорог, т.е. перед сном.
- Также рекомендуется чаще совершать пешие прогулки, в лесной зоне.

# Выводы и практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий ЖИЗНИ

## Семья

Теплые отношения внутри интернационального коллектива студентов нужно ценить и поддерживать. Будет полезным повысить уровень общения с соседями за счет совместного культурного отдыха: посещения музеев, галерей.





# Выводы и практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий ЖИЗНИ

## Здоровье членов семьи

- Необходимо отказаться от вредных привычек: употребления алкоголя и курения.
- Нормализовать приемы пищи, т.е. стараться есть в одно и то же время, разумно подойдя к своему рациону. Не лишним будет продумать программу здорового питания для всех проживающих.
- Кроме того студентам следует заняться либо плаванием, либо легкоатлетическими упражнениями для общего укрепления организма.
- Также персональная рекомендация для Оскара и Павла заключается в том, чтобы увеличить время ночного сна.

# Выводы и практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий ЖИЗНИ

## Условия труда членов семьи

Ввиду того, что студенты не имеют возможности постоянно работать. Особых рекомендаций не последует.

Однако, принимая во внимание специфику студенческой жизни, можно рекомендовать чаще проявлять двигательную активность, т.к. большую часть времени приходится проводить в сидячем положении.

# Выводы и практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий ЖИЗНИ

**Определение истинного биологического возраста членов семьи.**

Функциональные резервы здоровья Хашима и Оскара снижаются. Превышение БВ над календарным свидетельствует о снижении уровня здоровья Хашима и особенно Оскара. БВ Павла соответствует календарному.

В качестве рекомендаций, помимо всего выше сказанного стоит привести дыхательные упражнения и утреннюю зарядку. Хашиму рекомендуется скорректировать свой рацион питания.

Оскар у уделять больше времени физической активности.

# Выводы и практические рекомендации по улучшению эколого-гигиенических условий ЖИЗНИ

Определение рисков для средней продолжительности жизни, связанных с условиями и образом жизни членов семьи.

Основные риски связаны с:

- Вредными привычками
- Недостатком физической активности

Для снижения рисков необходимо следовать указанным выше рекомендациям и изменить своё отношение к здоровью.