**Освещенность и ее влияние на здоровье человека**

Согласно Законов Кыргызской Республики «Об основах технического регулирования в Кыргызской Республике», «О нормативных правовых актах», ряд нормативных правовых документов, утвержденных министерством здравоохранения Кыргызской Республики, в том числе "Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий" с 01.01.2011года являются рекомендательными.

Вместе с тем, выполнение и совершенствование санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на улучшение и оптимизацию условий жизни населения, создание эпидемиологического благополучия, снижение и ликвидацию неинфекционных и инфекционных заболеваний, во многом определяется выполнением нормативов санитарного законодательства.

В связи с тем, что действующие ранее санитарные правила и нормативы (далее СанПиН) "Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий" с 2011 года стали носить рекомендательный характер, возникла необходимость трансформации указанного СанПиНа в постановление Правительства Кыргызской Республики для придания статуса обязательного исполнения.

 Важнейшим фактором, определяющим состояние здоровья, поддерживание высокой работоспособности населения является полноценное качественное освещение.

Освещение подразделяется на естественное, искусственное и совмещенное.

 Естественное освещение — это световой поток, который мы получаем от солнца за счет световых проемов в здании. Эти световые проемы могут быть на боковых стенах или на крыше. Соответственно естественное освещение может быть боковым, верхним и совмещенным, это когда естественный свет падает и от боковых и от верхних световых проемов.

 Искусственное освещение – это тот свет, который мы получаем от искусственных источников света, будь то свеча или светодиодная лампа. Искусственный свет так же может падать на освещаемую поверхность сбоку, сверху или быть совмещенным

Совмещенное освещение применяется в тех случаях, когда естественного освещения недостаточно для создания необходимого уровня освещённости на рабочей поверхности.В этом случае рабочая поверхность частично освещается за счет естественного, а частично за счет искусственного света.

 Показатели освещенности в помещениях нормируются, так как оказывают определенное влияние на здоровье человека.

 Воздействие света на человека вызывает суточное изменение биологических процессов, протекающих в организме человека. Так, при естественном освещении активность человека выше, чем при искуственном свете.

 Суточное изменение биологических процессов, протекающих в организме человека включает в себя периоды сна и бодрствования, активности и расслабленности, продуктивности и усталости. Изменение биологических ритмов обусловлено действием гормонов: мелатонин отвечает за сон, кортизол- за активность, допамин - за настроение и тд. В течение суток уровень этих гормонов изменяется, что приводит к естественной смене биоритмов. Некачественный свет негативно воздействует на зрительный аппарат, вызывает переутомление, дискомфорт, мигрени, бессоницу, снижает работоспособность.

 Искусственный свет подавляет выработку организмом мелатонина, периоды активности у него проходят менее продуктивно: снижается концентрация внимания, ухудшается настроение. Влияние стандартного искусственного освещения на условия деятельности человека нарушает естественное течение биоритмов и негативно сказывается на здоровье и работоспособности.

 Работу гормонов, обуславливающих биологические ритмы можно регулировать безопасным образом за счет качественного освещения. Система биологически и эмоционально эффективного освещения позволяет обеспечить безопасное влияние света на здоровье.

Нормы освещения помещений содержат массу показателей, которые должны сделать освещение не только достаточным, но и комфортным.

Норма освещенности помещения или объекта является суммарной составляющей количественных и качественных показателей.

Количественные показатели (световой поток, сила света, коэффициент отражения поверхности) указывают на количество света, которое необходимо человеку для ориентации в пространстве и выполнения определенного вида работ.

 Качественные показателями освещения: (коэффициент пульсации светильников (пульсирующий свет), показатели дискомфорта (перепада освещенности), цветопередачи (излучение света разной цветовой гаммы), температуры (2000К - теплый свет, выше 5000К - белый холодный белый свет, равномерность освещения(перепад освещенности).

 Утверждение СанПиНа "Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий" постановлением Правительства Кыргызской Республики обеспечит эффективную деятельность уполномоченных Правительством Кыргызской Республики органов в области контроля и надзора и закрепит права, обязанности, ответственность субъектов предпринимательства в части выполнения Закона «Об общественном здравоохранении».

 Таким образом, принятие нормативного правового акта по освещению жилых и общественных зданий имеет существенный социальный эффект и воздействует на широкий круг экономических агентов, окажет прямое воздействие на снижение рисков для здоровья людей.

Список литературы:

1. Строительные нормы Кыргызской Республики Естественное и искусственное освещение СН КР 23-05:2019;

2. Санитарные правила и нормы "Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий, СанПиН РФ 2.2.1/2.1.1.1278-03";

3. В.А. Егорченков Национальная академия строительства и архитектуры Украины

Естественное освещение помещений и биоритмы человека;

4. Лэмберг Л. Ритмы тела. Здоровье человека и его биологические часы;

5. Л. Детари, В.Карцаги "Биоритмы";

6. В. Гриневич Биологические ритмы здоровья.