

УДК 687.1.016.5(075)  
ББК 37.24-2я7  
Х19

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Казанского национального исследовательского технологического университета*

*Рецензенты:*  
*канд. техн. наук В. П. Тихонова*  
*канд. экон. наук А. В. Лисичкин*

**Ханнанова-Фахрутдинова Л. Р.**  
**Х19** Гигиена и экология человека: терморегуляция и теплопродукция : учебно-методическое пособие / Л. Р. Ханнанова-Фахрутдинова; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2018. – 156 с.

ISBN 978-5-7882-2492-3

Рассмотрены разделы личной гигиены, гигиены одежды и гигиены питания, входящие в курс «Гигиена и экология человека».

Предназначено для бакалавров очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис», профиль «Сервис в индустрии моды и красоты».

Подготовлено на кафедре «Конструирование одежды и обуви».

**УДК 687.1.016.5(075)**  
**ББК 37.24-2я7**

ISBN 978-5-7882-2492-3    © Ханнанова-Фахрутдинова Л. Р., 2018  
© Казанский национальный исследовательский  
технологический университет, 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из условий хорошего самочувствия человека, сохранения его высокой работоспособности и здоровья является обеспечение температурного гомеостаза (термостабильного состояния) организма. Многочисленные исследования этого вопроса показали, что биологические возможности системы терморегуляции человека ограничены, особенно в случае пребывания его в охлаждающей среде.

В связи с этим большая роль принадлежит «поведенческой» терморегуляции, направленной на регулирование теплоотдачи в окружающую среду.

Решая проблемы личной гигиены, гигиены одежды и питания, нельзя забывать, что под воздействием деятельности человеческого общества в природе нашей планеты происходят различные нарушения, которые ведут к ухудшению качества среды обитания, росту опасности для здоровья и жизни человека. Решение этих вопросов входит в круг задач экологической науки, в том числе одного из ее направлений – экологии человека – комплексной дисциплины, изучающей общие законы взаимодействия биосферы и антропосистемы человечества, ее групп и индивидуалов, влияние природной среды на человека.

Основная задача предлагаемого учебного пособия – научить студентов установлению связи между процессами терморегуляции и теплоотдачи, складывающимися в конкретной обстановке, и состоянием здоровья населения на этапах, когда могут быть эффективными доступные организационные и медико-профилактические меры.

В данном пособии рассматриваются разделы «личная гигиена», «гигиена одежды» и «гигиена питания», входящие в курс предмета «Гигиена и экология человека».