

## Гигиеническое значение воды в жизни человека.

Современные жители города ежедневно не задумываясь пользуются многими «дарами» цивилизации, одним из которых является доброкачественная вода. Вода, как воздух и пища, является тем элементом внешней среды, без которого невозможна жизнь. Человек без воды может прожить всего 5-6 дней. Это объясняется тем, что тело человека в среднем на 65 % состоит из воды.

Без воды не происходит ни один биохимический, физиологический и физико-химический процесс обмена веществ и энергии, невозможны пищеварение, дыхание, и ряд других жизненно необходимых процессов. Физиологическая суточная потребность взрослого человека в воде ориентировочно составляет 1,5-3 л. С увеличением энергозатрат во время физических нагрузок повышается и потребность человека в воде. Человек остро реагирует на ограничение или полное прекращение поступления воды в организм. Обезвоживание - чрезвычайно опасное состояние, при котором нарушается большинство физиологических функций организма. Потери воды, равные 10% массы тела, сопровождаются значительным нарушением функций организма: повышается температура тела, ухудшаются зрение и слух, кровообращение, возникает головокружение, коллапс. Потеря воды на уровне 15-20% массы тела смертельна для человека. Изложенное выше убедительно свидетельствует о том, что вода является одним из самых ценных даров природы.

В то же время в случае употребления некачественной воды создается реальная опасность развития инфекционных и неинфекционных заболеваний. Ряд патогенных возбудителей (источников таких инфекционных заболеваний как - дизентерия, энтерит, ротавирусная и энтеровирусная инфекции, гепатит А, холера и др.) прекрасно сохраняют свою жизнедеятельность в воде и могут стать причиной заболеваний при употреблении некачественной воды. Не «прибавит» качества воде и загрязнение ее хозяйственно-бытовыми и техногенными стоками.

Вопрос качества воды подаваемой населению является задачей многих служб и ведомств, контролируется органами государственного санитарного надзора. Но не последнюю роль играет гигиеническая культура водопотребления. Вот ряд рекомендаций, соблюдение которых предупредит негативные последствия употребления недоброкачественной воды:

- Не стоит употреблять воду из неизвестного водоисточника без предварительного кипячения;
- Хранить кипяченую воду желательно в закрытых емкостях и в течении не более 3,5-4 часов;
- Очень важно оберегать водоисточники от загрязнений (хозяйственно-бытовых, техногенных);
- Детям младшего возраста рекомендуется давать бутилированную воду, расфасованную в небольшие емкости. Необходимо строго следить за чистотой посуды, используемой для питья;
- Учитывая, что инфицирование энтеропатогенной микрофлорой может произойти и в случае заглатывания воды во время купания в водоемах - не стоит купаться в местах, где купание не организовано (лабораторный контроль за качеством воды проводится в зонах, отведенных для купания) или запрещено. Купать детей рекомендуется в охлажденной до нужной температуры кипяченой воде.

В завершении хочется напомнить читателям, что процесс очистки воды, доведения ее до необходимого качества - сложный и трудоемкий. Берегите и цените воду так, как ее оценил Антуан де Сент-Экзюпери:

*«Вода! В тебе нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать. Тобою наслаждаешься, не зная, что это такое. Нельзя сказать, что ты нужна для жизни, ты - сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами. С тобою возвращаются к нам силы, с которыми мы уже распрощались... ты самое большое богатство на свете».*

Заведующая отделением коммунальной гигиены  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

Воронова Оксана  
Эдмундовна

т. 237496, 283422