**Автор:**

Федорина Лариса Александровна

1 курс, группа ЛД-11

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

Zagainova.larisa@yandex.ru

89508090190

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Вода – один из факторов нашего здоровья**

Огромное значение водный фактор имеет в распространении паразитарных заболеваний и кишечных инфекций.

Вместе с загрязненными ливневыми, талыми и сточными водами в озерах и реках могут присутствовать как нормальные представители микрофлоры человека и животных, так и возбудители кишечных инфекций: бактерии, вибрионы, вирусы.

Большинству микроорганизмов требуется макроорганизм (например, человек), в котором они успешно существуют, поэтому вне его гибнут в течение некоторого времени. Но есть примеры микроорганизмов, которые длительное время живут и размножаются в водной среде (холерный вибрион, лептоспиры). Зависит это и от состава воды, и от свойств данных микробных клеток, и от температуры воды. В это же время население, потребляющее и использующее данную воду рискует заболеть бактериальными кишечными инфекциями (холерой, дизентерией, туляремией, брюшным тифом), вирусными заболеваниями (гепатитом А, ротавирусным гастроэнтеритом, другими энтеровирусными инфекциями). При купании в водоемах можно заразиться педикулёзом, церкариозом.

Таким образом, вода имеет большое значение в эпидемическом распространении инфекционных заболеваний - второе место после воздушно-капельного пути передачи.

Состояние питьевого водоснабжения является одной из актуальных задач, ведь от этого зависит наше с вами здоровье и уровень жизни населения.

В Липецкой области с качеством питьевой воды дела обстоят напряженно. Начнем с того, что качество страдает из-за высокой концентрации нитратов, фтора, железа и общей жесткости. В ней может присутствовать много хлора, кальция, так как Липецкая область лежит на известняковых пластах земли.

Основной фактор загрязнения воды - техногенный, это нитратное загрязнение, связанное с работой сельскохозяйственных предприятий (свиноводство, птицеводство), а самое главное, в отсутствии на этих предприятиях качественных очистных сооружений, которые способны защитить окружающую среду от своего патогенного вмешательства. У нас двадцать административных территорий, из них на одиннадцати - предельно допустимые концентрации только нитратов в воде!

После проведенных исследований, влияние на степень заболеваемости в Липецкой области показывает, что отмечается повышенный риск заболеваемости болезнями системы крови, эндокринной и мочеполовой системы.

Мало того, неудовлетворительное техническое состояние объектов водоснабжения и водопроводных сетей тоже сказывается на качестве воды. Сейчас развивается перспективное направление деятельности органов государственной власти - идет увеличение финансирования, восстановление объектов водоснабжения, приняты областные программы «Чистая вода», «Социальное развитие сел Липецкой области», которые способны исправить ситуацию с качеством питьевой воды. Подписаны распоряжения для вновь строящихся жилых домов, увеличены штрафные санкции для физических и юридических лиц, преступающих закон.

Обеспечение населения чистой питьевой водой всегда связано с необходимостью водоподготовки, очищения, осветления воды, обеззараживания хлором, озоном, кварцем.

Хлорирование - самый распространённый метод обеззараживания, однако, и с ним связана масса побочных эффектов, которые, в свою очередь, увеличивают риск различных патологий и врожденных дефектов у новорожденных. Например, может возникнуть дефект межжелудочковой перегородки сердца или «волчья пасть» (расщелина твердого нёба).

Нельзя забывать и о минеральном составе воды. Длительное использование питьевой фторированной воды ведёт к кариесу зубов.

Особенно опасными являются нитраты. При концентрации более 45 мг/л они способны вызвать у детей раннего возраста водно-нитратную метгемоглобинемию. Отравления нитратной водой возникают при разведении детских смесей.

Для нашей нормальной жизнедеятельности требуется соблюдение питьевого режима, так как при потере воды от 1 до 1,5 литров появляются первые симптомы: жажда, бледность, угнетение сознания. При большей потери воды организм страдает сильнее и констатируется полуобморочное состояние, при нехватке воды 10% и более возникают галлюцинации.

При чрезмерном употреблении жидкости возникают отеки, сердечно-сосудистые перегрузки, нарушается пищеварение, увеличивается нагрузка на почки, организм теряет равновесие.

Должен быть во всем баланс, и в внутри человека тоже. Особенно важен водный баланс, так как вода необходима для транспортировки и усвоения клетками нашего организма питательных веществ. Сколько приходит, столько и выделяется (с мочой, потом, с дыханием, в составе каловых масс). Это основа нашего здоровья.

Таким образом, человек может навредить себе, не только потребляя некачественную воду из источников, но и элементарно нарушая водно-солевой баланс, просто последствия тех или иных действий будут разными - инфицирование или нарушение внутренней среды организма.

Что можно сделать для этого? Необходимо дома устанавливать фильтры для питьевой воды, чтобы обеспечить её безопасное потребление или приобретать бутилированную питьевую воду. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила при купании в водоёмах и использовании водных ресурсов в сельскохозяйственных целях, а также не забывать о поддержании внутренних ресурсов нашего организма.