**НЕБЕЗПЕКА КОЛОДЯЗНОЇ ВОДИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВОДНО-НІТРАТНОЇ МЕТГЕМОГЛОБІНЕМІЇ**



**Водно-нітратна метгемоглобінемія** – захворювання, що викликає значне підвищення вмісту метгемоглобіну в крові. Воно утворюється внаслідок токсичної дії нітратів на гемоглобін і призводить до кисневого голодування, яке у свою чергу – до порушень у роботі печінки, нирок, серцево-судинної та нервової систем.

Водно-нітратну метгемоглобінемю викликають нітрати, що містяться у природних водах. Самі вони малотоксичні, але під впливом кишкової мікрофлори організму людини вони відновлюються у більш токсичні нітрити. Одним із основних механізмів їхньої токсичної дії є перетворення гемоглобіну в метгемоглобін.

Метгемоглобінемія найчастіше спостерігається у людей, які проживають у сільській місцевості, де поширено використання води із децентралізованих джерел водопостачання (колодязі та неглибокі індивідуальні свердловини).

Важливо пам'ятати, що особливу небезпеку вода, забруднена нітратами, становить для дітей першого року життя. Її вживання може призвести до:

* розвитку шкідливої мікрофлори в кишківнику та отруєння;
* зменшення кількості вітамінів, як наслідок – до  авітамінозу та погіршення обміну речовин;
* зниження в організмі концентрацію йоду, що впливає на функціонування щитоподібної залози;
* розширення судини й істотного зниження тиску.

**До ознак отруєння нітратами належать:**

* діарея, нудота, блювання;
* задишка, тахікардія, ціаноз;
* різкі болі в животі, пожовтіння очей;
* сонливість, втома, головний біль.

**Для профілактики водно-нітратної метгемоглобінемії рекомендуємо:**

1. не використовувати для приготування дитячого харчування чи страв, не вживати питну воду із колодязів і каптажів, в яких вміст нітратів перевищує нормативні показники (50 мг/л).
2. стежити за якістю води, призначеної для харчування та пиття дітей до 3 років. Якщо в ній виникають сумніви, використовувати воду в пляшках.
3. дорослим не вживати воду з підземних джерел водопостачання, в якій вміст нітратів перевищує допустимі нормативи – не більше 50 мг/дм3; для питття вживати тільки доочищену та фасовану столову воду;
4. колодязі не менше 1 разу на рік необхідно чистити: відкачувати воду, чистити стінки від нальоту, а дно від осаду, зайвих речей, з подальшою дезінфекцією. Після чого воду необхідно знову відкачати і користуватися колодязем уже після наступного заповнення та проведення лабораторного контролю питної води;
5. територію поблизу колодязя, каптажу джерела чи бювету треба утримувати в чистоті та організовувати відведення поверхневого стоку;
6. у радіусі 50 м від бюветів, колодязів та каптажів джерел не дозволяється мити машини, влаштовувати водопій тварин, влаштовувати водоймища для водоплавної птиці, розміщувати пристрої для приготування отрутохімікатів та іншу діяльність, що може призвести до забруднення ґрунту та води.

**Зверніть увагу!** Кип’ятіння забрудненої нітратами води не зменшує, а збільшує її токсичність. Таку рідину можна використовувати лише для технічних цілей: миття посуду, прання білизни, прибирання в приміщеннях тощо.

З обережністю застосовуйте в сільському та власному господарстві мінеральні та органічні добрива;

**Якщо виникли ознака інфекційних захворювань чи отруєнь терміново звертайтесь по медичну допомогу!**