

Расулова Феруза Голиб кизи

Л.В. Тягло, научный руководитель, консультант по языку
ГУ «Днепропетровская медицинская академия Министерства здравоохранения
Украины», Днепр

Качество питьевой воды и её влияние здоровье человека

Человеческому организму для нормального функционирования необходима вода. Без пищи человек может прожить до месяца, в то время как без воды – только несколько дней.

Вода регулирует температуру тела, служит смазкой, которая облегчает работу суставов, но в большей мере вода необходима для выполнения своей наиважнейшей роли – построения клеток. Если человек сокращает потребление воды или ухудшается качество питьевой воды, то это приводит к ухудшению состояния всего организма и может привести к различным заболеваниям.

Свидетельством важности воды в организме служит тот факт, что её содержание в различных органах составляет от 70 до 90%: мозг, мышцы и сердце на 75% состоят из воды, в лёгких, печени и крови – больше 85%. Поэтому нам очень важно получать чистую воду со сбалансированным минеральным составом.

Суточная норма чистой питьевой воды для взрослого человека составляет около 2 литров, что позволяет организму поддерживать водный баланс, защитить организм от стресса. Она разжижает кровь, оказывает благотворный эффект в борьбе с усталостью, помогает сердечно-сосудистой системе.

Учитывая такое большое значение воды для жизнедеятельности человека, очень важно, чтобы она была высокого качества, не содержала вредных веществ, поскольку они мгновенно разносятся по всему организму. Болезни, которые возникают из-за грязной воды, вызывают ухудшение состояния здоровья у большого количества людей. Как правило, такие проблемы наиболее часто встречаются в малоразвитых странах, что приводит к массовой смертности от таких болезней, как брюшной тиф, дизентерия, холера.

Через некачественную воду передаются инфекционная желтуха, водная лихорадка, полиомиелит. Часто вода становится источником заражения человека животными паразитами – глистами.

Качество воды также определяют и по наличию в ней химических соединений. Наличие в ней солей тяжёлых металлов и других веществ может привести к структурным изменениям организма человека, а также становится причиной различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергическим реакциям, онкологическим болезням.

Таким образом, использование чистой питьевой воды является необходимостью, так как качество воды – это показатель здоровья всего человечества, и сегодня эта проблема является общечеловеческой.