



# ОСВІТНІЙ ХАБ



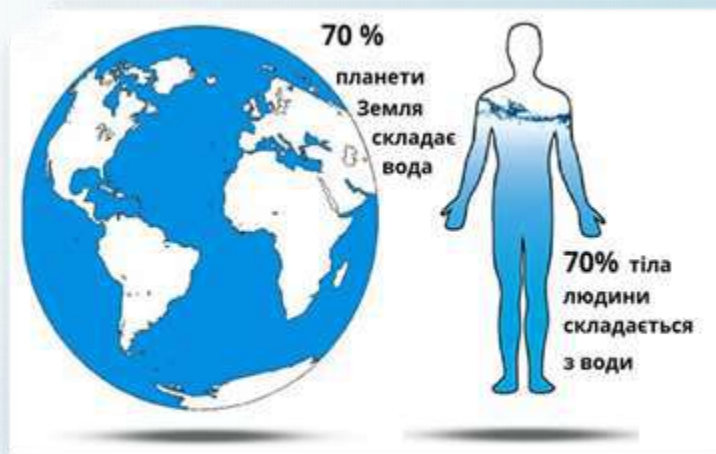
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ  
МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ



# ВПЛИВ ПИТТЄВОГО РЕЖИМУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



*Стан організму людини залежить від повітря, способу життя, якості продуктів харчування, а також питної води. Забруднена питна вода згубно впливає на здоров'я людини. Мільярди вірусів і бактерій у воді призводять до спалахів епідемій, інфекційних захворювань, а токсичні речовини – до масових отруєнь. Вона є найпростішим хімічним компонентом живої матерії, яка об'єднує усі організми, які населяють нашу планету.*



*Всі ми хочемо почувати себе здоровими, бадьорими і повними сил! Наше самопочуття багато в чому залежить від кількості і якості води, яку ми вживаємо!*

**ПИТНА ВОДА –**  
*ЦЕ ВОДА, ЩО ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ*  
*ЩОДЕННОГО НЕОБМЕЖЕНОГО Й*  
*БЕЗПЕЧНОГО ВЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ*



# ПРИСУТНІСТЬ ВОДИ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ

<b>Тіло</b>	65%
<b>Скелет</b>	22%
<b>Жирова тканина</b>	99%
<b>Склоподібне тіло ока</b>	99%
<b>Мозок</b>	85%
<b>Зубна емаль</b>	0.2%
<b>Кров</b>	83%

# ЗНАЧЕННЯ ВОДИ В ЛЮДСЬКОМУ ОРГАНІЗМІ

Регулювання температури тіла.

Зволоження повітря що, надходить в організм.

Доставка поживних речовин і кисню до всіх клітин організму.

Перетворення їжі в енергію.

Виведенню відходів процесів життєдіяльності.



# ДОБОВА ПОТРЕБА У ВОДІ

Вага, кг	При низькій фізичній активності	При помірній фізичній активності	При високій фізичній активності
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л

*За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я більше 80% відомих сьогодні хвороб пов'язано з незадовільною якістю питної води*



*Забруднення води відбувається головним чином тоді, коли люди перевантажують водне середовище, струмки, озера, підземні води, затоки і моря відходами чи речовинами, шкідливими для живих істот.*





# Джерела забруднення води



Населені пункти – побутові (або комунальні) стічні води



Теплове забруднення - (ТЕС та АЕС: тепла вода скидається у водойми)



Промисловість – промислові стоки у 3 рази перевищують комунально-побутові



Стоки тваринницьких господарств



Хімізація сільського господарства - (забруднення добривами та пестицидами)

Радіоактивні відходи



# НЕВІДПОВІДНІСТЬ ВОДИ САНІТАРНИМ ВИМОГАМ МОЖЕ СТАТИ ПРИЧИНОЮ **ХВОРОБ**:

- **БАКТЕРІАЛЬНИХ** (ЧЕРЕВНИЙ ТИФ, ДИЗЕНТЕРІЯ, ХОЛЕРА),
- **ВІРУСНИХ** (ГЕПАТИТ А, ПОЛІОМІЄЛІТ),
- **ІНВАЗІЙНИХ** (АМЕБНА ДИЗЕНТЕРІЯ), ГЕЛЬМІНТОЗІВ (АСКАРИДОЗ, ЛЯМБЛІОЗ),
- А ТАКОЖ ХВОРОБ, **ПОВ'ЯЗАНИХ З ХІМІЧНИМ ЗАБРУДНЕННЯМ ВОДИ** (МЕТГЕМОГЛОБІНЕМІЯ, ФЛЮОРОЗИ)

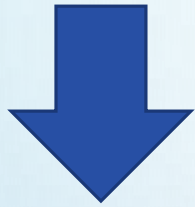


# НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НЕЯКІСНОЇ ВОДИ:

- У ФАХОВОМУ КОЛІ ВВАЖАЄТЬСЯ, ЩО ПІДВИЩЕНА ТВЕРДІСТЬ ПИТНОЇ ВОДИ Є ОДНІЄЮ ІЗ ПРИЧИН РОЗВИТКУ СЕЧОКАМ'ЯНОЇ ХВОРОБИ.
- ПІДВИЩЕНИЙ ВМІСТ ХЛОРИДІВ У ВОДІ МОЖЕ СПРИЯТИ РОЗВИТКУ ХВОРОБ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ, НОВОУТВОРЕНЬ СЕЧОСТАТЕВИХ ОРГАНІВ,
- ХЛОРИДІВ І СУЛЬФАТІВ – ВИНИКНЕННЯ НОВОУТВОРЕНЬ СТРАВОХОДУ, ШЛУНКУ.
- НАДЛИШОК ФЕРУМУ ПОРУШУЄ ПРОЦЕС КРОВОТВОРЕННЯ.
- ПРОЦЕС ХЛОРУВАННЯ, ЩО Й ДОСІ Є ОСНОВНИМ МЕТОДОМ ОЧИЩЕННЯ ПИТНОЇ ВОДИ, ВЕДЕ ДО ПОЯВИ ХЛОРООРГАНІЧНИХ ТОКСИЧНИХ СПЛУК, ЩО МАЮТЬ МУТАГЕННИЙ Й КАНЦЕРОГЕННИЙ ЕФЕКТ.



# ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ПИТНОЇ ВОДИ



## ФІЗИЧНІ

СМАК,  
ЗАБАРВЛЕННЯ,  
ЗАПАХ,  
КАЛАМУТНІСТЬ



## ХІМІЧНІ

МІНЕРАЛІЗАЦІЯ,  
ТВЕРДІСТЬ,  
РН



## БІОЛОГІЧНІ

НАЯВНІСТЬ  
БАКТЕРІЙ,  
ВІРУСІВ І  
ПАРАЗИТІВ

**ТОМУ, ЯКІСНА ПИТНА ВОДА МАЄ  
БУТИ ЧИСТОЮ ЗА БІОЛОГІЧНИМИ,  
ФІЗИЧНИМИ Й ХІМІЧНИМИ  
ПОКАЗНИКАМИ**



# ПРОБЛЕМА:

- **ХАРАКТЕРНИМИ ОЗНАКАМИ НИЗЬКОЇ ЯКОСТІ ВОДИ Є ЗАПАХ ХЛОРУ, ЖОВТУВАТИЙ КОЛІР, «МЕТАЛЕВИЙ» ПРИСМАК, УТВОРЕННЯ ПЛІВОК НА ПОВЕРХНІ, ЗМІНА КОЛЬОРУ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ ПІД ЧАС ВІДВАРЮВАННЯ. ЯКИМИ Є СПОСОБИ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ?**



**Водопровідна вода** (якщо вона з іржею, то очищенню не підлягає): в морозильну камеру покласти емальовану посудину з літром води. Через 2 – 3 години на ній з'явиться перший лід. Воду зливають в іншу посудину і залишають замерзати далі, а лід викидають.

При подальшому заморожуванні вода, перетворюючись на лід, витісняє весь бруд у незамерзлу частину води. Так повинна замерзнути половина або дві третини води. Незамерзлу воду виливають геть, а лід розтоплюють і вживають. Ця вода буде очищеною на 80%. Її можна пити.



# СПОСОБИ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ:

**1-й спосіб** працює лише тоді, коли вода забруднена тільки дрібним сміттям (гілочками, травинками тощо). Пропустити воду через марлю в кілька шарів або через іншу чисту ганчірку.

**2-й спосіб** більш знайомий. Використовувати для очищення води срібну ложечку або срібний хрестик. Срібло відмінно знезаражує воду.

**3-й спосіб.** Застосування активованого вугілля. Вважається, що вода стає значно чистішою після того, як протече крізь марлю чи будь яке інше дрібне ситце з активованим вугіллям.

**4-й спосіб.** Найбільш знайомий людству. Якщо вода взята з неперевіреного джерела, то її слід кип'ятити не менше 30 хв.

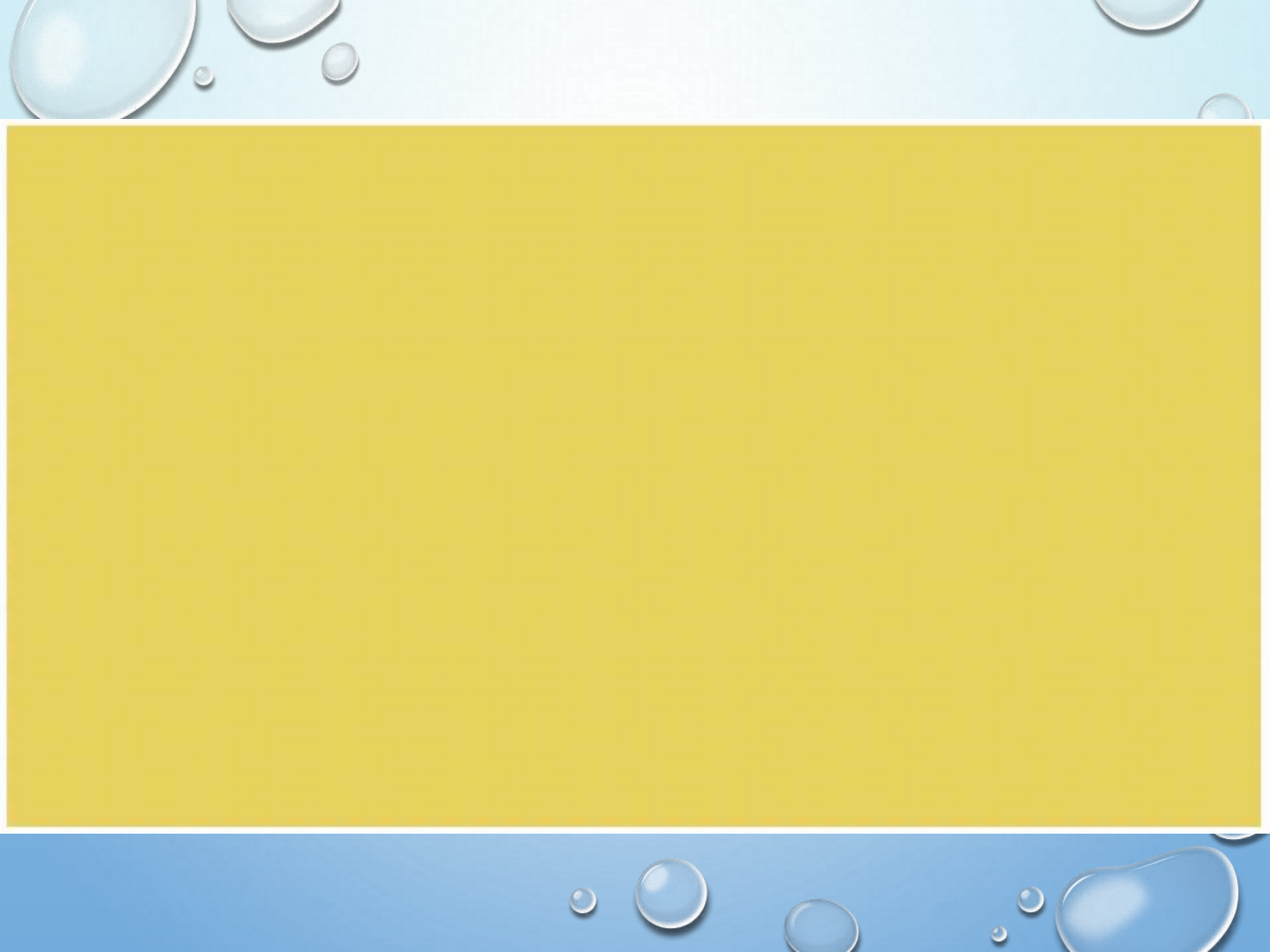
**5-й спосіб.** “Живу” воду можна очистити народним методом: у склянку води влити 1 ч. л. яблучного оцту, лимонного соку, можна з медом. Утворюється кисле середовище, в якому мікроорганізми не можуть вижити...



# ФІЛЬТРИ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ

Найзручніше мати кишеньковий варіант фільтра, що має вигляд пластикової трубочки, один кінець якої опускається у водойму, а через інший вода всмоктується ротом. Подібні портативні фільтри дозволяють пити воду з будь-якого джерела.





# ТЕСТ: «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ВОДУ?»

1. В день треба пити 8 склянок води?

Так

Ні

2. Мозок на 50% складається з води?

Так

Ні

3. 80% хвороб у країнах, що розвиваються, спричинені забрудненням води?

Так

Ні

4. Вода допомагає схуднути?

Так

Ні

5. Забагато води не буває. Вода не може нашкодити?

Так

Ні

H

2

O

# ТЕСТ: «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ВОДУ?»

1. В день треба пити 8 склянок води?

Так

Ні

2. Мозок на 50% складається з води?

Так

Ні

3. 80% хвороб у країнах, що розвиваються, спричинені забрудненням води?

Так

Ні

4. Вода допомагає схуднути?

Так

Ні

5. Забагато води не буває. Вода не може нашкодити?

Так

Ні

H

2

O

# ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ

1. Для пиття використовувати тільки кип'ячену воду.
2. При замських прогулянках мати з собою достатній індивідуальний запас питної води.
3. Молоко (як сире, так і пастеризоване) обов'язково кип'ятити.
4. Овочі, фрукти, ягоди ретельно мити в проточній воді, обдавати окропом.
5. Мити руки з милом, особливо перед їжею і приготуванням їжі, після повернення з вулиці, користування туалетом.
6. Купатися тільки в спеціально відведених місцях.
7. Всі харчові продукти вкривати від комах, харчові відходи тримати в контейнерах з кришкою.

**ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!**



