



КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР МОЗ України

Вплив нітратів на організм вагітної жінки та дитячого організму!

Чиста вода — це життя, це запорука нашого здоров'я і здоров'я наших дітей. На жаль, не всі ми маємо змогу її вживати. Значна кількість водоносних горизонтів забруднена різними шкідливими для організму людини сполуками. І особливої уваги серед них заслуговують нітрати. Що ж це за речовини? **Нітрати** — це солі азотної кислоти, багато з яких під назвою «селітри» широко використовуються як мінеральні добрива в сільському господарстві а також у промисловості. Крім того, нітрати є природним продуктом кругообігу азоту в біосфері та головною формою неорганічного азоту в ґрунті. На жаль, в результаті нераціональної і необдуманної діяльності людини виникло порушення його екологічного балансу, яке спричинило накопичення нітратів в рослинних продуктах, питній воді, що, в свою чергу, призвело до різкого збільшення нітратного навантаження на організм людини.

Чим небезпечні нітрати для Вашого організму? Нітрати добре всмоктуються в шлунково-кишковому тракті, швидко попадають в кров і розносяться по всьому організму, саме тому при надходженні в організм людини нітратів в дозах, які перевищують допустимі, виникає клінічна картина гострого або хронічного нітратного отруєння. Безпечною для дорослої людини дозою нітратів є 150—200 мг на добу, гранично допустимою — 500 мг, токсичною може бути доза більша за 600 мг.

Пам'ятайте, що Ви можете зазнати хронічної або гострої нітратної інтоксикації, якщо будете вживати забруднену нітратами питну воду!

Пам'ятайте! Вода, забруднена нітратами, надзвичайно небезпечна для вагітних жінок та дитячого організму, а особливо для дітей у перші місяці життя. Якщо дитині віком 0—3 місяці розвести дитячу суміш водою, яка містить 80—100 мг/л нітратів, у неї може виникнути гостре отруєння. Для немовлят токсичною є доза 10 мг та більше.

При тривалому вживанні забрудненої нітратами води розвивається **хронічна нітратна інтоксикація**. У Вашому організмі виникає цілий ряд порушень: підвищується концентрація метгемоглобіну крові — більше 2%, а це спричинить кисневе голодування органів і тканин; можливий розвиток хронічних гастритів, гастродуоденітів, виразкової хвороби, захворювань печінки і жовчовидільних шляхів;

- дистрофічні зміни в серцевому м'язі;
- захворювання і порушення функції нирок;
- порушення зі сторони нервової і серцево-судинної систем: дратівливість, швидка втомлюваність, зниження працездатності та розумової активності тощо;
- нітрати також сприяють розвитку алергічних хвороб;
- особливо небезпечна дія нітратів в період вагітності, оскільки вони можуть спричинити загрозу переривання вагітності і бути причиною вроджених вад розвитку у немовлят.

УВАГА! Шкідливі для здоров'я є не самі нітрати, а продукти їхнього окислення — нітрити, що утворюються як під дією високих температур (кип'ятіння), так і безпосередньо в організмі під впливом мікрофлори шлунково-кишкового тракту. До групи ризику, в першу чергу, потрапляють люди, і особливо діти, зі зниженою кислотністю шлункового соку та хворі на гастрит з пониженою кислотністю — у цих груп населення процес іде більш інтенсивно. Нітрити потрапляють в кров, де утворюють метгемоглобін, неспроможний здійснювати зворотне зв'язування кисню. Більше того, нітрити можуть утворювати високотоксичні сполуки — нітрозаміни, що належать до канцерогенів прямої дії та вражають шлунково-кишковий тракт.

Необхідно знати, що з водою до організму людини надходить від 75 до 90% від загальної кількості нітратів.

Чи можливо уникнути небезпечної дії нітратів?

Так, це можливо за умови, що Ви візьмете до уваги і будете використовувати наші поради: Якщо у Вашій питній воді вміст нітратів перевищує допустиму норму (50 мг/л), не використовуйте її для пиття та приготування їжі, особливо це стосується дітей та вагітних жінок!

Пам'ятайте, що кип'ятіння забрудненої нітратами води не зменшує а збільшує її токсичність на 39—86%;

Майте на увазі, що забруднена нітратами вода навіть в смертельних дозах — чиста, прозора, без запаху і видимих домішок, звичайна за смаком. Хай це не вводить Вас в оману! Будьте обережні!

Ніколи не розводьте дитячу суміш колодязною водою, якщо Вам не відомий вміст у ній нітратів; Забруднену нітратами воду можна використовувати для **технічних цілей**: миття посуду, прання білизни, прибирання в приміщеннях тощо;