

До зовнішніх факторів можна віднести невміння правильно вдягнутися відповідно погоді, взимку вийти на вулицю після прийому ванни, нераціональне харчування, вживання неякісної води і т.п. Профілактика подібних захворювань досить проста: контрастний душ, обтирання мокрим рушником, фізкультура, регулярний відпочинок.

Внутрішні фактори – це негативні емоції: злослів'я, гординя, заздрість, ревність, гнів, образа, брехня, печаль, страх та інші. Ці фактори призводять до психологічних проблем, які поступово можуть перетворитися у хвороби. Для того, щоб позбутися цих негативних емоцій і станів слід навчитися поважати та відчувати себе й інших, розуміти мотивацію вчинків та поведінку людей, що може допомогти передбачити ситуацію і обрати більш правильну поведінку.

Не слід забувати, що всі проблемні ситуації даються людям для засвоєння тих чи інших уроків. Тому будь-які події в нашому житті потрібно приймати з розумінням. Та й і народна мудрість говорить: «Все що не робиться, все на краще». Пам'ятайте, що тривалі негативні емоції можуть призвести до серйозних і навіть невиліковних хвороб.

Література

1. Кващук В.В. Лекції по психології здоров'я. Таганрог: ТИУІЕ, 2003 – 67 с.
2. Виноградов Д.А. Фізична культура і здоровий спосіб життя. М,1990 - 288с.
3. Ільїн Е.П. Психологія фізичного виховання. М.: Просвітництво, 1987 – 56 с.

ПРОБЛЕМА ВОДНО-НІТРАТНОЇ МЕТГЕМОГЛОБІНЕМІЇ У ДІТЕЙ ТА ЗАХОДИ ЩОДО ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Кошель Л.А., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Показники стану здоров'я населення України упродовж останніх десятиріч набули досить серйозних негативних тенденцій: зросли рівні смертності, захворюваності, зменшилась середня тривалість життя тощо. Одним із чинників, що впливають на формування здоров'я людини є вплив навколишнього середовища. Зростаюче забруднення довкілля значно порушило екологічну рівновагу в системі людина-довкілля. Сьогодні людство зіткнулось з новим для себе явищем – екологічно-спровокованими хворобами, особливо небезпечною з яких є водно-нітратна метгемоглобінемія, летальні випадки від якої реєструються все частіше. Дане захворювання виникає внаслідок негативного впливу нітратів на систему кровотворення [2].

Сполуки Нітрогену входять до переліку основних забруднювачів водних об'єктів в Україні. Володіючи доброю розчинністю у воді нітрати легко вимиваються з ґрунту, здійснюють горизонтальну та вертикальну міграцію і, в середньому, через 10-15 років поступають у ґрунтові водоносні горизонти, а звідти – у децентралізовані джерела питного водопостачання – шахтні колодязі. Споживання води, забрудненої наднормативними концентраціями нітратів (понад 50 мг/дм³) й призводить до розвитку захворювання на водно-нітратну метгемоглобінемію. Гіперчутливими і вразливими до дії нітратів є діти (особливо немовлята), оскільки захисні механізми їх організму недостатньо сформовані [3], недосконалі ферментні системи, біохімічні процеси, що відбуваються в ньому. У дітей перших місяців життя

отруєння нітратами можливе через молочні суміші, що готуються на воді, забрудненій сполуками Нітрогену. В той же час метгемоглобінемія може розвиватися і у дітей, що знаходяться на природному вигодовуванні у випадках, якщо їх матері вживали воду або овочі з високим вмістом нітратів, оскільки нітрати легко попадають в грудне молоко. Вони також не руйнуються при термічній обробці. Особливу небезпеку для дітей складає хронічна дія нітратів.

В Україні зафіксовано понад 3 тисячі випадків водно-нітратного отруєння у дітей, що розвивались після вживання води із систем децентралізованого водопостачання [1]. Виникнення нітратних отруєнь дітей раннього віку необхідно розцінювати, як загрозу для життя та здоров'я населення. Випадки метгематоглобінемії трапляються частіше за все в сільських регіонах. Це пояснюється тим, близько 8 млн. (54%) сільського населення використовує для питних потреб воду із місцевих джерел: шахтних колодязів, каптажів, копанок [4]. Саме в них найчастіше, та в найбільших кількостях виявляють нітрати.

Метгемоглобінемія – кисневе голодування тканин (гіпоксія), викликане переходом гемоглобіну крові в метгемоглобін, не здатний переносити кисень.

У дітей, які проживають на нітратно-забруднених територіях з високим рівнем нітратів у питній воді, концентрація метгемоглобіну в крові становить в середньому 4,5 г/л (допустимі норми метгемоглобіну за даними ВООЗ не повинні перевищувати 2,5 г/л).

Захворюваність на водно-нітратну метгемоглобінемію у дітей Полтавської області має місце. Щороку фіксуються випадки поодиноких отруєнь дітей віком до року.

Проблема нітратного забруднення питної води на Полтавщині має місце. В області немає жодного району, вільного від нітратного забруднення води. У Полтавському районі:

- рівень нітрат-йонів у централізованих джерелах водопостачання питної води (водопроводи) сіл Полтавського району відповідає гігієнічним вимогам державного стандарту до води питної, призначеної для споживання людиною – до 50 мг/дм³. Вода є придатною для споживання
- проблема нітратного забруднення води нецентралізованих джерел питного водопостачання має місце. Значна частина шахтних колодязів (61%) за нітратним показником якості води не відповідає ГДК відповідно до ДСанПіН 2.2.4-171-10 та перевищує норму, в середньому по району, у 3-5 разів. Вода є токсичною і непридатна для споживання.

На підставі зібраної інформації з проблеми водно-нітратної метгемоглобінемії розроблено заходи щодо попередження її захворювання у дітей:

1. Матерям якнайдовше годувати немовлят першого року життя грудним молоком. Не вживати воду або овочі з високим вмістом нітратів, оскільки нітрати легко потрапляють у грудне молоко. Не використовувати для приготування молочних сумішей питну воду з колодязів і джерел, вміст нітратів у яких перевищує нормативні показники.
2. Не кип'ятити забруднену нітратами воду, бо це збільшує її токсичність.
3. Дітям, які постійно мешкають на забруднених нітратами територіях і вживають воду з підвищеним їх вмістом необхідно:

- провести обстеження на наявність дисбактеріозу і при його виявленні провести лікування, оскільки дана патологія прискорює перехід нітратів в більш токсичну форму - нітрити і тим самим поглиблює нітратну інтоксикацію;
- споживати продукти рослинного походження, які прискорюють виведення нітратів і нітритів з організму або здатні переводити нітрити в нетоксичні сполуки. Це насамперед: часник, зелена цибуля, лимони. Використовувати лікарські трави і рослини як природні антиоксиданти – кропиву дводомну, подорожник великий, кульбабу лікарську, горіхи, насіння соняшника, плоди шипшини, горобини. Збагатити раціон білками тваринного та рослинного походження (нежирні сорти м'яса, риба, яйця, сир, соя) для стимуляції ферментної системи;
- забезпечити правильний режим дня з раціональним розподілом фізичного, розумового навантаження та зменшенням психологічного навантаження.

4. У добовому харчуванні дитини пропонується:

- обмежити вживання простих вуглеводів (кондитерські вироби з пшеничної муки вищого сорту, цукор, цукерки) і компенсувати їх за рахунок натуральних вуглеводів (мед, овочі, фрукти, сухофрукти);
- для нормалізації мікробного спектру шлунково-кишкового тракту вживати кисломолочні продукти, живі йогурти, біокефір, ряжанку, та інші, а особливо ті, до складу яких входить біфідо- та лактобактерії;
- реакції нітрузування запобігає вітамін С, тому, щоб знизити ризик негативного впливу на здоров'я цієї продукції, потрібно споживати овочі та зелень, багаті на цей вітамін;
- в осінньо-зимовий та весняний періоди проводити профілактичне лікування полівітамінами та комплексом мінералів, особливо йоду.

Слід пам'ятати, що забруднена нітратами вода навіть у смертельних дозах – чиста, прозора, без запаху, смаку і видимих домішок.

Ті, хто використовує питну воду із шахтних колодязів повинні дотримуватися правил його утримання.

Література

1. Горішна О.В. Вплив нітратного забруднення питної води на формування метгемоглобінемії у дітей / О.В. Горішина // Сучасні проблеми токсикології. – 2002. – №1 - 230с..
2. Капранов С.В. Вода и здоровье / С.В. Капранов, О.М. Титамир. – Луганск: Янтарь, 2006. – 184 с.
3. Суярко В.Г. Сполуки азоту в підземних водах та їх вплив на організм людини / В.Г. Суярко, О.А. Шевченко. – К.: Либідь, 2003. – 56 с.
4. Устинович А. А. Водно-нитратное отравление ребенка раннего возраста / А. А. Устинович // Медицинский журнал. – 2008. – № 1. – 156с.