

## Обережно! Нітрати в питній воді

Нітрати – це солі нітратної кислоти, які є постійним складником природних вод і в невеликих дозах вони вважаються малотоксичними. В організмі під впливом кишкової мікрофлори нітрати перетворюються в нітрити, які є більш токсичними.

Нітрати в шлунку під впливом мікроорганізмів відновлюються до нітритів, канцерогенних речовин – нітрозамінів, особливо при зниженій кислотності.

Відповідно до вимог [Державних санітарних норм та правил «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною»](#), затверджених наказом МОЗ України від 12.05.2010 № 400, концентрація нітритів у питній воді не повинна перевищувати:

- у водопровідній –  $\leq 0,5$  мг/дм куб. (0,1)
- з колодязів та каптажів джерел –  $\leq 3,3$  мг/дм куб.
- у фасованій –  $\leq 0,5$  мг/дм куб. (0,1)

Нітрати швидко окислюють гемоглобін у метгемоглобін. У нормі в організмі людини в крові може бути 1-2 % метгемоглобіну. Якщо ця величина перевищується, то з'являються перші прояви гіпоксії (тахікардія, задишка, запаморочення).

Метгемоглобінемія супроводжується такими симптомами: задишка, ціаноз, головний біль, слабкість, втома, запаморочення, втрата свідомості.

До недавнього часу метгемоглобінемію вважали властивою дітям грудного віку, котрі знаходяться на штучному вигодовуванні молочними сумішами, під час приготування яких використовують питну воду зі значною концентрацією нітратів.

Також у групі ризику перебувають вагітні жінки, люди похилого віку, хворі на анемію, особи із порушенням обміну речовин, гормональних процесів, дихальної та серцево-судинної системи.

У більшості випадків метгемоглобінемія спостерігається в людей, які проживають у сільській місцевості, де поширено використання води із нецентралізованих джерел водопостачання (колодязів, індивідуальних свердловин). Зазвичай поряд із джерелами водопостачання часто розташовані й господарські споруди для тварин, туалети з вигрібними ямами, які є джерелами органічних сполук. Такий стан призводить до масивного потрапляння їх до ґрунту і, відповідно, до забруднення ґрунтових вод, якими наповнюються потім криниці.

Вилучити нітрати з криничної води практично неможливо.

Тож Лозівське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Харківській області наголошує:

- якщо в питній воді вміст нітратів перевищує допустиму норму (50 мг/л), не можна використовувати її для пиття та приготування їжі;

- кип'ятіння забрудненої нітратами води не зменшує, а збільшує її токсичність (під дією високих температур нітрати перетворюються на ще більш небезпечні нітрити, що провокують утворення у крові клітин метгемоглобіну);
- не можна розводити дитячу суміш колодязною водою, якщо не впевнені в її якості;
- після перших клінічних симптомів гострого отруєння (посиніння шкіри, блювота, судоми) треба негайно звертатися за кваліфікованою медичною допомогою;
- воду з понаднормативним вмістом нітратів можна використовувати для технічних цілей: прання білизни, прибирання в приміщеннях тощо;
- при облаштуванні та експлуатації колодязів необхідно дотримуватися гігієнічних вимог:
  - забезпечити ізолювання стін колодязів, облаштування навколо нього замка, огороження облаштування колодязя навісом, кришкою тощо;
  - не менше одного разу на рік чистити, відкачувати воду та проводити спеціальну дезінфекцію колодязів, після дезінфекції, воду необхідно відкачати повторно. Користуватися колодязем можна вже після наступного заповнення та проведення лабораторного дослідження питної води.

Громадяни, які використовують воду для питних потреб з індивідуальних колодязів чи свердловин, можуть, за власним бажанням, для проведення досліджень звернутися до будь-якої акредитованої лабораторії Лозівського району та й, загалом, Харківської області.

