



## КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ КАК ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБЛЕМА

---

*Hakimova X. X.*

*Senior lecturer of the Department of Public Health and Health*

*Care Management, SamDTU*

*Yunusov Sardor Ashrafzoda*

*Samarkand State Medical University Faculty of Pediatrics, Group 411*

**Актуальность.** Вода в организме человека помогает преобразовать пищу в энергию, помогает организму усваивать питательные вещества, увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ, защищает жизненно важные органы, смазывает суставы, выводит различные отходы из организма. Вода, самое распространенное вещество на Земле и самое распространённое неорганическое соединение в живых организмах. В нашем организме вода является важным химическим веществом для жизнедеятельности организма и ее содержание в организме нужно пополнять. Качество питьевой воды — глобальная экологическая проблема современного человечества. Вода является одним из ключевых факторов здоровья человека. Практически все ее источники подвергаются антропогенному и техногенному воздействию разной интенсивности. Проблема качества питьевой воды актуальна как в глобальном масштабе, так и в рамках отдельно взятого региона или населенного пункта. В настоящее время питьевая вода — это проблема социальная, политическая, медицинская, географическая, экологическая, а также инженерная и экономическая. Питьевая вода — вода, отвечающая по своему качеству в естественном состоянии или после обработки (очистки, обеззараживания) установленным нормативным требованиям и предназначенная для питьевых и бытовых нужд человека либо для производства пищевой продукции. Речь идет о требованиях к совокупности свойств и состава воды, при которых она не оказывает неблагоприятного влияния на здоровье человека как при употреблении внутрь, так и при использовании в гигиенических целях, а также при производстве пищевой продукции. Качественная питьевая вода — это вода, не содержащая примесей, вредных для здоровья человека. Нормальная работа человеческого организма невозможна без регулярного употребления чистой питьевой воды. В случае отсутствия жидкости организм человека перестает работать нужным



образом. Впоследствии это может привести не только к сбою в работе жизненно важных органов, но и даже к их полному отказу. Поэтому так важно следить за уровнем жидкости в организме.

**Цель.** На основе некоторых исследований выявить, какая вода наиболее безопасна для употребления

**Материалы и методы исследования.** Опытным путем было определено, что организм взрослого человека на 70% состоит из воды. Для поддержки водного баланса в сутки необходимо пить не менее двух литров жидкости. Таким образом, можно предотвратить чрезмерную концентрацию токсинов. Но стоит заметить, что рекомендованные 2 литра – это довольно-таки субъективный показатель. Взрослый человек должен ежедневно потреблять воду из расчета 40 мл на 1 кг массы. Таким образом, среднестатистическому мужчине с весом 80 кг ежедневно необходимо выпить более трех литров жидкости. Если эта норма не будет выполнена, существует риск обезвоживания организма, который может привести к нарушению обмена веществ и последующему набору избыточного веса. А какую воду мы пьем? При нормировании веществ в питьевой воде (ГОСТ – 2874 – 82) обязательно учитываются безопасность воды в эпидемиологическом отношении, безвредность химического состава и благоприятность органолептических свойств. ГОСТ на питьевую воду обеспечивает ее безопасность в отношении веществ как природного, так и антропогенного происхождения. Требования к органолептическим свойствам воды следующие: запах и привкус воды не должны превышать 2 баллов (по пятибалльной шкале); цветность по шкале должна быть не более 20; мутность по стандартной шкале; специфические запахи и привкусы, появляющиеся при хлорировании, не должны превышать 1 балла. При определении чистоты воды оперируют такими физическими свойствами как мутность, цвет, запах и вкус. Для чистой воды характерными являются следующие показатели: мутность — 2,5 ЕМФ (единиц мутности по формазину), отсутствие запаха (в лабораторных условиях показателем является интенсивность запаха), вкус не более 1 (по пятибалльной системе, определяется лабораторным путем), цветность — не более 20 градусов Pt-Co шкалы. К химическим свойствам воды относят: водородный показатель, общая минерализация, жесткость, кислотность, щелочность, окисляемость перманганатная и некоторые другие. Для чистой воды водородный показатель: 6 ед. рН, общая минерализация — 1000 мг/л, окисляемость перманганатная — не более 5 г кислорода на литр. Кроме того, при определении чистоты воды



используют бактериологические показатели, наличие неорганических и органических примесей, радиологические показатели и некоторые другие.

#### **Выводы и предложение:**

Решением проблемы загрязнения питьевой воды является комплексная борьба, которая заключается: 1) В повышении общей культуры водопользования и бережного отношения к окружающей среде у населения. 2) В очистке пресных вод от бытового мусора. 3) В установке фильтров в городские стоки. 4) В сокращении выбросов от промышленных и химических предприятий. 5) В обеззараживании воды с помощью химических реагентов. 6) В откачке воды, которую нельзя очистить и её хранении в специальных резервуарах. 7) В улучшении системы экологического мониторинга пресных вод. Возможно, в будущем, за счёт внедрения новых технологий по очистке отходов промышленного производства и жизнедеятельности, а также более рационального использования природных ресурсов, большинство проблем связанных с загрязнением питьевой воды будут решены.

#### **REFERENCES:**

1. Ризаев, Жасур Алимджанович. "Шахноза Авазовна ЮЛДОШЕВА, and Шохиста Абдугаппаровна МАМАСОЛИЕВА." "ФОРМИРОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ." ЖУРНАЛ БИМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ 7 (2022).
2. ЮЛДОШЕВА, Шахноза Авазовна, and Шохиста Абдугаппаровна МАМАСОЛИЕВА. "SOG 'LOM TURMUSH TARZINI OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARI O'RTASIDA SHAKLLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI O'RGANISH." ЖУРНАЛ БИМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ 7 (2022).
3. Мамасолиева Ш. А., Болгаев А. Б., Саидова Ф. С. Обобщение теоретических положений по оценке социально-экономической эффективности медицинских услуг и их качества //Молодой ученый. – 2020. – №. 4. – С. 199-203.
4. Мамасолиева Ш. А. и др. Оценка психосоматическое здоровье и психосоматическое заболевание профессорско-преподавательского состава вузов //Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – №. 6. – С. 78-80.
5. Ma'mura X., Sanjar K., Shoxista M. YUQUMLI KASALLIKLARGA CHALINGAN BEMORLARGA IXTISOSLASHTIRILGAN HAMSHIRALIK



YORDAMINI TASHKIL ETISH AHAMIYATI VA UNING XUSUSIYATLARI //Involta Scientific Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 233-240.

6. Хакимовна Х. Х. О'quvchilar jismoniy tarbiyasi tizimida qattish //barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – С. 378-381

7. Рахимова Д. Ж. и др.Изменение состава микроэлементов у детей с хроническим расстройством питания первых двух лет жизни на фоне ОКИ //Научный аспект. –2020. –Т. 2. –No. 1. –С. 252-258.

8. Zokir Bulyaev Zainab Naimova S., Khurliman Kurbanova , Honbuvi Khakimova,Hygienic Assessment Of Emission Influence From A Chemical Plant On Population's Household Conditions, WellBeing And Health

9. б.Рахимова Д,Аскарова Н,Хакимова Х. Изменение состава микроэлементов у детей с хроническим расстройством питания первых двух лет жизни на фоне оки

10. Buriboevna I. S. SOG'LIQNI SAQLASHGA MOLIYAVIY RESURSLARNING SARFLANISHINI O'RGANISH //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 49-54. <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/1270/1221>

12. Исраилова С. Б., Жураев Ш. А., Уралов Ш. Сравнительный анализ различных календарей прививок у детей //Детская медицина Северо-Запада. – 2020. – Т. 161., <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=6765459743247838065&btnI=1&hl=ru>

13. Жураев, Ш. А., Рустамова, Ш. А., Уралов, Ш. М., & Исраилова, С. Б. (2020). ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ВЕТРЯНОЙ ОСПЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ (ПО ДАННЫМ РЕТРОСПЕКТИВНОГО АНАЛИЗА). Медицинское образование сегодня, (3), 15-25, <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=15958010427523224554&btnI=1&hl=ru>

14. Аминов, Зафар Зайирович; Исраилова, Сохиба Бурибаевна; Курбанов, Анвар Аъламович; Тё, Инна Леонидовна ,Academy,СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СИТУАЦИИ ПО МАЛЯРИИ В УЗБЕКИСТАНЕ, 6 (57), 99-101, <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=11400735066026272736&btnI=1&hl=ru>

15. Turakulov Jamshid, Honbuvi Nakimovna CREATIVE ACTIVITY OF ABU



RAIKHAN

BERUNI AND SOCIAL OUTLOOK // Academic research in educational sciences. 2022.

№3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/creative-activity-of-abu-raikhan-beruni-and-social-outlook> (дата обращения: 23.01.2023).

16. METHODS AND ISSUES IN NOSOLOGICAL ANALYSIS OF MORTALITY DURING

THE COVID-19 PANDEMIC Submission Date: February 10, 2022, Accepted Date: February 20, 2022, Published Date: February 28, 2022 Crossref doi: <https://doi.org/10.37547/medical-fmspj-02-02-08> Honbuvi Khakimovna

Khakimova Senior Lecturer, Department of Public Health and Health Care Management Samarkand State

Medical Institute, Uzbekistan Dildora Ergashevna Kushmatova Assistant Professor, Department of Public

<https://www.orthoindy.com/guides/healthy-lifestyle>