**Tầm quan trọng của nước sạch đối với sức khỏe con người**



*Nước cần thiết cho mọi hoạt động của cơ thể*

Nước sạch là tài nguyên quý giá, nhưng không phải là vô tận. Nước là cần thiết cho sự sống nhưng khi bị biến đổi, ô nhiễm có thể gây ra những hiểm họa khôn lường cho con người. Nước sạch không thể thiếu trong đời sống của con người, hàng ngày chúng ta sinh hoạt đều phải sử dụng nguồn nước sạch từ ăn uống, tắm rửa, giặt giũ, vệ sinh,… Ngoài ra, việc sử dụng nước sạch trong sản xuất công nghiệp, nông nghiệp để tạo ra các thực phẩm sạch cũng là yếu tố quan trọng quyết định sức khỏe của con người.

1. **Nguồn nước sạch là gì?**

* Nước sạch là nước hợp vệ sinh, đảm bảo an toàn cho sức khỏe, nước trong, không màu, không mùi, không vị, không chứa vi sinh vật gây bệnh và các chất độc hại gây ảnh hưởng đến sức khỏe người dùng.
* Tuy nhiên, không phải ai cũng được tiếp cận và sử dụng nguồn nước sạch. Đa số người dân đều nhận xét nguồn nước sạch hay ô nhiễm bằng cảm quan, mà không dựa trên cơ sở khoa học. Nguồn nước sạch mà người dân sử dụng phổ biến là: nước máy, nước uống đóng chai, nước đã qua xử lý bằng hệ thống lọc đã được công bố chất lượng.

1. **Vai trò của nước đối với sức khỏe con người**

* Nước sạch đóng vai trò vô cùng quan trọng trong cơ thể người, vì nước chiếm đến 70 – 80% trọng lượng cơ thể. Một người trưởng thành có thể nhịn ăn trong vòng vài ngày, thậm chí vài tuần nhưng không thể không uống nước trong 3 – 4 ngày. Nước sạch có vai trò trong cơ thể như sau:
* Nước có khả năng cung cấp nguồn chất khoáng, vận chuyển chất dinh dưỡng cần thiết cho các tế bào, nuôi dưỡng tế bào trong mọi hoạt động trong cơ thể. Nước sạch mà hàng ngày chúng ta thường sử dụng có chứa rất nhiều các chất khoáng có lợi cho sức khỏe.
* Nước sạch được coi là dung môi sống của các phản ứng hóa học trong cơ thể, tham gia quá trình chuyển hóa và các phản ứng trao đối chất nhằm xây dựng và duy trì tế bào. Các tế bào có thể hoạt động và thực hiện các chức năng của mình là do được hòa tan trong dung môi.
* Nước có khả năng đào thải các độc tố, các chất cặn bã mà các cơ quan, tế bào không thể hấp thu và được đưa ra ngoài thông qua đường nước tiểu và phân
* Nước còn có khả năng ổn định nhiệt độ cơ thể, phân phối hơi nóng của cơ thể. Nước làm cơ thể giải phóng nhiệt độ khi nhiệt độ môi trường cao hơn so với nhiệt độ cơ thể.
* Ngoài ra nước còn có tác dụng bôi trơn nơi tiếp xúc với các đầu nối, bao hoạt dịch và màng bao, làm cho các khớp linh động. Nó còn có tác dụng giảm xóc cho mắt, tủy sống kể cả thai nhi trong nước ối.
* Do vậy, sử dụng nguồn nước sạch trong sinh hoạt, trong ngành sản xuất nông nghiệp, công nghiệp để đáp ứng nhu cầu cuộc sống của con người là yếu tố quyết định đến sức khỏe của mỗi người và cả cộng đồng. Khi sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm sẽ gây ra các bệnh về đường ruột như: tả, lỵ, thương hàn...; các bệnh về da liễu, mắt, phụ khoa như: hắc lào, nấm, lang ben, ghẻ, chàm, đau mắt đỏ, đau mắt hột, viêm kết mạc, viêm màng tiếp hợp, viêm âm đạo… Các bệnh này có thể lây bệnh sang người lành do nguyên nhân chính là thiếu nước và sử dụng chung nguồn nước bị ô nhiễm để sinh hoạt hàng ngày. Ngoài ra, sử dụng nguồn nước bị ô nhiễm các kim loại nặng lâu ngày có thể gây ra các bệnh ung thư.

1. **Một số biện pháp bảo đảm nguồn nước sạch tại gia đình:**

* Để hạn chế sự ô nhiễm nguồn nước ảnh hưởng đến sức khỏe thì tại mỗi gia đình phải có biện pháp xử lý nước đơn giản như lọc nước, đặc biệt phải có ý thức bảo vệ nguồn nước:
* Giữ sạch nguồn nước: Nâng cao ý thức cộng đồng để giữ sạch nguồn nước bằng cách không vứt rác, phóng uế bừa bãi ảnh hưởng đến nguồn nước sạch; không dùng phân tươi làm phân bón; sử dụng thuốc trừ sâu đúng hướng dẫn…
* Tiết kiệm nước sạch: Giảm lãng phí khi sử dụng nước vào các sinh hoạt hàng ngày; kiểm tra, bảo trì cải tạo lại đường ống, bể chứa nước để chống thất thoát nước; dùng lại nguồn nước bể bơi, nước mưa vào những việc thích hợp như cọ rửa sân, tưới cây…
* Xử lý phân người: Vận động và ứng dụng tốt các giải pháp để xây dựng các loại nhà tiêu hợp vệ sinh (tự hoại, bán tự hoại, hai ngăn, thấm dội nước)
* Xử lý phân gia súc, động vật: Cần có kế hoạch thu gom với hố ủ hợp vệ sinh, chuồng trại cách xa nguồn nước theo qui định vệ sinh…
* Xử lý nước thải: Cần có hệ thống xử lý nước thải do sinh hoạt (cống ngầm kín) rồi đổ ra hệ thống cống chung, đồng ruộng hoặc sông rạch sau khi đã được xử lý chung hoặc riêng.