



საქართველოს რესპუბლიკის  
ჯანდაცვის, ღიაობის, მუშაობის, ჯანდაცვის და  
სოციალური დაცვის სამინისტრო



დაავადებათა კონტროლისა და  
საზოგადოებრივი ჯანდაცვის  
ეროვნული ცენტრი



ჯანდაცვის მართვის კვლევის კავშირი

ტყვიისგან თავისუფალი  
გარემო



Pb

მიიღე  
მეტი ინფორმაცია  
ორგანიზმზე

**ტყვიის**

გამოქვედების  
შესახებ

# რა არის ტყვია?

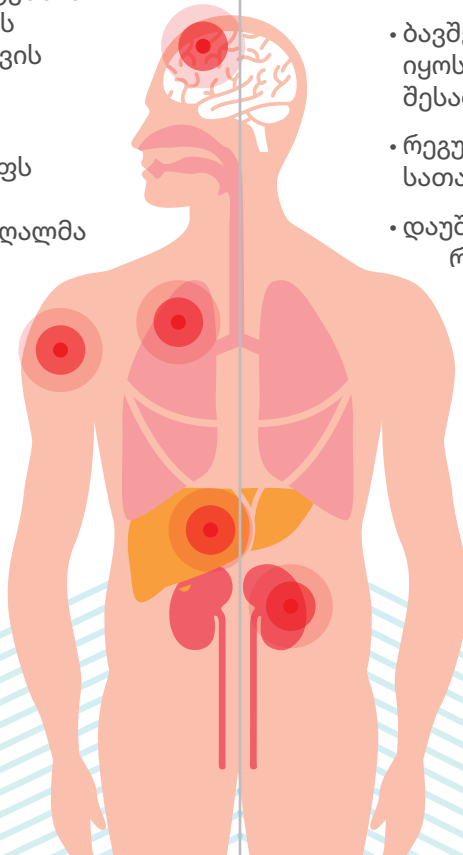
და რატომ არის იგი საშიში ორგანიზმისთვის?

Pb

ტყვია მძიმე მეტალია, რომელიც მცირე რაოდენობით ბუნებრივად გვხვდება დედამიწის ქერქში. იგი, ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრისას, ჯანმრთელობისთვის დიდ საფრთხეს წარმოადგენს. ტყვია ორგანიზმში გარკვეული დროის განმავლობაში რჩება და აზიანებს თავის ტვინს, ღვიძლს, თირკმელებსა და ძვლებს. ტყვიით მონამვლამ შეიძლება გამოიწვიოს ანემია, ჰიპერტენზია და რეპროდუქციული ორგანოების პრობლემები. ადამიანის ორგანიზმისათვის ტყვიის მინიმალური, ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხო დონე არ არის დადგენილი.

ორსულობის პერიოდში ძვლებში დაგროვებული ტყვია გამოთავისუფლდება კალციუმთან ერთად, შედეგად ნაყოფს შესაძლოა შეექმნას თავის ტვინისა და თირკმელების განვითარების პრობლემები, ნაყოფის სისხლში ტყვიის მაღალმა დონემ შესაძლოა შეაფერხოს სისხლის უჭრედების წარმოქმნა და ორგანიზმში კალციუმის შეწოვა, რაც საჭიროა ძვალ-სახსროვანი სისტემის ჩამოყალიბებისათვის. ორსულის ორგანიზმში ტყვიის მაღალი შემცველობა შეიძლება გახდეს სპონტანური აბორტის, მკვდრადშობადობის, ნაადრევი მშობიარობისა და ახალშობილის დაბალი წონის მიზეზი.

ბავშვების ორგანიზმში ტყვიის მაღალი შემცველობა აფერხებს მათ გონებრივ განვითარებას, რაც გამოიხატება ბავშვის ინტელექტის კოეფიციენტის დაქვეითებაში და ისეთ ქცევით ცვლილებებში, როგორცაა ყურადღების კონცენტრაციის დაქვეითება.



საქართველოში ტყვიით დაბინძურების კონკრეტული წყაროები ჯერჯერობით გამოვლენილი არ არის, თუმცა მსოფლიოში ცნობილია ტყვიით დაბინძურების შესაძლო წყაროები: ტყვიის შემცველი საღებავები, სამრეწველო ნარჩენები, ტყვიით დაბინძურებული საკვები, მათ შორის სუნელები და სათამაშოები, პარფიუმერული ნაწარმი და სხვა.

## რეკომენდაციები

- დაალაგეთ სახლი რეგულარულად სველი წესით, განმინდეთ ზედაპირი სველი ტილოთი.
- მოერიდეთ ისეთი გაურკვეველი წარმოშობის სამკურნალო და კოსმეტიკური საშუალებების გამოყენებას, რომელიც შესაძლოა შეიცავდეს ტყვიას.
- ბავშვის ტყვიისაგან დასაცავად აუცილებელია, რომ მისთვის არ იყოს ხელმისაწვდომი საღებავის ანათალი ან ნაფხეკი, რომელიც შესაძლებელია შეღებილი იყოს ტყვიის შემცველი საღებავით.
- რეგულარულად დაბანეთ ბავშვებს ხელები და გარეცხეთ მათი სათამაშოები.
- დაუშალოთ ბავშვებს მინის ზედაპირზე თამაში, თუკი არსებობს რაიმე ეჭვი, რომ ის შეიძლება იყოს ტყვიით დაბინძურებული.

ისეთი ნივთიერებები, როგორცაა კალციუმი და რკინა, ხელს უშლის ტყვიის შეღწევას ორგანიზმში. ამიტომაც სასურველია ხშირად მივიღოთ ამ ნივთიერებებით მდიდარი საკვები. კალციუმით მდიდარი საკვებია რძის ნაწარმი და თევზი.

რკინას საჭირო რაოდენობით შეიცავს წითელი ხორცი, ღვიძლი, თხილი და ზღვის პროდუქტები.

Ca

Fe