

Вода в теле человека

Вода в организме: где и сколько?

Рассказ о том, сколько в человеческом организме воды, можно начать с конкретных цифр. У людей взрослых процентное содержание воды в норме составляет от 55 до 70 процентов. Распределена она в органах неравномерно. Меньше всего жидкости содержат кости. Там ее лишь около 32 – 35%. Наибольшее количество H₂O содержит мозг. В этом органе-мыслителе количество жидкости доходит до 90%. В крови ее примерно 80%.

Она не просто так разливается в органах в чистом виде. Большая ее часть (около 70%) распределена внутри клеток. Оставшуюся часть жидкости принято называть внеклеточной. Она входит в состав крови (плазмы), лимфы.

Не одинаково содержание воды в организме у людей различного возраста. В период, когда эмбрион только начинает формироваться в утробе матери, он более чем на 90% состоит из этой полезной жидкости. К рождению ее количество значительно сокращается. Новорожденные имеют примерно 80% H₂O от массы тела.



Пока в здоровом теле достаточно H₂O, мало кто задумывается о том, что может случиться, если вдруг обнаружатся потери жидкости или будет ее избыток. Несоответствие норме всегда плохо для организма, так как каждое состояние порождает свои недомогания, а порой и очень серьезные болезни.

Как только процентное содержание воды в организме повышается, появляются отеки. Это не говорит о том, что за день было выпито много жидкости, а указывает на то, что какой-то орган не справляется со своей работой. Чаще всего причиной развития отечности являются заболевания почек, сердца.

Нередко процент содержания воды в организме понижается, то есть опускается ниже допустимой нормы. Это приводит к обезвоживанию. Первые признаки такой беды:

- Общая слабость
- Головная боль
- Рассеянность
- Усталость

При постоянном обезвоживании развивается ряд хронических заболеваний. Избежать их можно, если ежедневно употреблять положенное количество жидкости, но здесь нет точных указаний, так как каждый человеческий организм имеет свои особенности. Прежде всего, следует учитывать вес. Примерно 30 мг жидкости в день требуется на 1кг массы тела. Немного увеличивается данное количество потребления в жаркие дни. Люди, занятые физической работой, выпивают жидкости больше, так как организм ее больше затрачивает. Лица, страдающие болезнями почек или гипертонией, должны проконсультироваться у врача относительно употребления количества жидкости ими в сутки, чтобы не навредить себе.