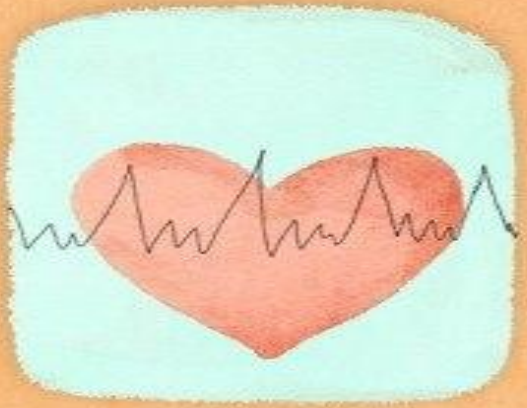
К чему приводит обезвоживание ?

ПРИЗНАКИ СИЛЬНОГО ОБЕЗВОЖИВАНИЯ:

Очень сильная жажда



Учащенное сердцебиение

Потеря сознания

Учащенное дыхание

Запавшие глаза

Низкое давление

ПРОСТОЙ ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

- Ущипните кожу на тыльной стороне кисти.
- Если складка кожи разглаживается сразу – в организме достаточно воды.
- Если же складка сохраняется даже очень короткий промежуток времени – вы обезвожены.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Усталость

Без воды человек становится вялым и устает намного быстрее.

Астма и аллергия

Без воды повышается содержание гистамина в легких, вызывая сокращение бронхиальных мышц.

Повышенный холестерин

Когда организм обезвоживается, производится больше холестерина, чтобы предотвратить потерю воды из клеток.

Запор

Кишечник забирает слишком много воды из пищи и для обезвоженных органов, вызывая тем самым запоры.

Болезни мочевыводящих путей и почек

Слизистым оболочкам не хватает воды. В результате бактерии быстрее развиваются, вызывая воспаления и болезненные процессы.

Боли в суставах

В хрящевой ткани и внутрисуставной жидкости содержится большое количество воды.

Увеличение веса

Когда тело обезвожено оно не может вывести токсины и хранит их в жировых клетках.

Высокое кровяное давление

Без воды кровь сгущается, увеличивается нагрузка на сердце и повышается кровяное давление.

Нарушение пищеварения

Желудок не вырабатывает нужное количество желудочного сока и защитной слизи.

Кожные заболевания

Ухудшается выведение токсинов и кожа становится более уязвимой для кожных заболеваний, в том числе дерматита и псориаза.

Преждевременное старение

Нехватка воды в организме приводит к сморщиванию и увяданию всех органов, в том числе и кожи.