Вода в теле человека

Вода в организме: где и сколько?

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%.

Большая часть воды (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.

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. 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. Примерно 30 мг жидкости в день требуется на 1кг массы тела. 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.