ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Водный баланс организма

Еще со школьной скамьи нам известно, что человек на 75 процентов состоит из воды, остальные 25 – это 79 химических элементов из 92 встречающихся в природе. Человеческий мозг на 85 процентов состоит из воды, кровь – на 94 процента, даже в костях – 20 процентов воды. Человеческий организм – симбиоз воды и химических элементов. Поэтому любое нарушение водного баланса может спровоцировать возникновение и развитие самых серьезных заболеваний. Почему?

При уменьшении потребления воды происходит уменьшение объема жидкости в организме. Сосудам приходится сужать просвет, чтобы заполнить всю кровеносную систему. В первую очередь происходит сужение просвета мельчайших сосудов – капилляров. Поэтому повышенное кровяное давление (первичная артериальная гипертензия) – результат приспособления к серьезному дефициту воды. Существует особый механизм для установления преимущественного кровоснабжения того или иного органа или области жизнедеятельности: одни капилляры открываются, а другие закрываются. Например, когда вы принимаете пищу, кровоток направляется в основном к желудочно-кишечному тракту, где за счет уменьшения капиллярного кровообращения в других открывается большое количество капилляров. Поэтому после еды многие жалуются на слабость и боли в сердце.

Преимущество в обеспечении кровоснабжением имеют: мозг, легкие, почки, печень, сердце и железы внутренней секреции. Кости, мышцы и кожа – в последнюю очередь. Поэтому помните, если вы занимаетесь физически активными упражнениями, посещаете массажистов и при этом мало пьете воды, то можете спровоцировать боли в сердце, повышение артериального давления, головокружение или головные боли.

Существует несколько заблуждений о воде, которые следует знать.

Первое – «Ощущение сухости во рту – единственный признак недостатка воды в организме».

Но при дефиците воды 66 % необходимого количества вытягивается из клеток, 26 % – из среды, окружающей клетки и только 8 % – из крови. Поэтому при значительной нехватке воды в клетках вы можете не почувствовать этого дефицита.

Второе – «Организм человека эффективно регулирует прием воды в течение всей его жизни».

Но известен факт, что с возрастом ощущение жажды слабеет – мы начинаем пить все меньше и меньше. Клеточный запас воды иссякает – при этом кожа становится, как сморщенное яблоко.

Третье – «Вода не играет самостоятельной химической роли в физиологических функциях организма, а только растворяет и переносит разные вещества».

Но вода – не только растворитель и транспортировщик питательных веществ, но и производитель гидроэлектрической энергии на клеточных мембранах. Одним словом – защитник клетки.

Четвертое – «Любая жидкость действует точно так же, как вода».

Но другие жидкости ведут себя в организме по-другому. Например, при кипячении мы замечаем образование лопающихся пузырьков над водой – это выделяется растворенный кислород. Следовательно, употребляя кипяченую воду, мы ограничиваем доставку кислорода в организм. А регулярное употребление чая и кофе приводит к мочегонному эффекту, а значит – способствует обезвоживанию организма. Вот такой парадокс. У любителей чая и кофе быстрее стареют кости и кожа, что связано с дефицитом воды, следовательно – и нарушением кровообращения.

Сколько пить воды? Часто встречающиеся рекомендации: ежедневно в состоянии покоя, то есть без высокой умственной и физической активности, взрослому организму необходимо около 2,5 литра воды. Однако подобные рекомендации общие. Физиологическая норма: 30 мл на кг веса. Желательно употреблять малыми порциями через каждые 20 минут. Этот совет актуален для пациентов, страдающих заболеваниями почек. Редкий, но обильный прием воды у них будет сопровождаться частым мочеиспусканием, поддерживая дефицит воды. Запасы воды в организме можно частично пополнить, приняв вечером в течение 10-15 минут ванну с температурой тела.

Употребление достаточного количества воды позволит восполнить объем сосудистого русла, улучшить кровоснабжение сердца, обеспечить энергетику и защиту клеток сердца, а значит – избежать многих проблем.

Не забывайте правильно пить воду – и будьте здоровы!