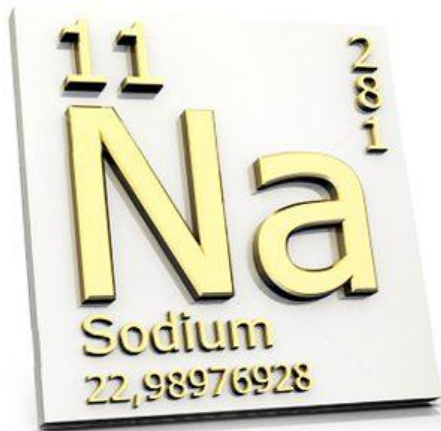


# Натрий



# Роль натрия в организме



# Натрий в теле человека

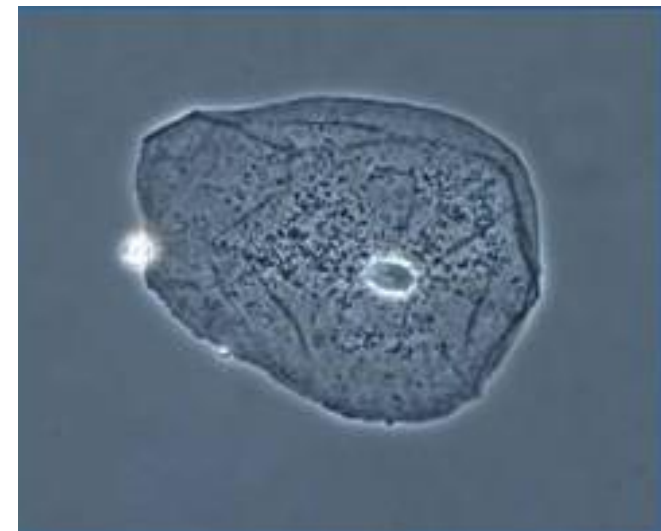
- Содержание натрия в теле человека 70-100г
- Суточная норма 500-550мг



Внеклеточные  
жидкости – около  
50%



Кости и  
хрящи – 40%



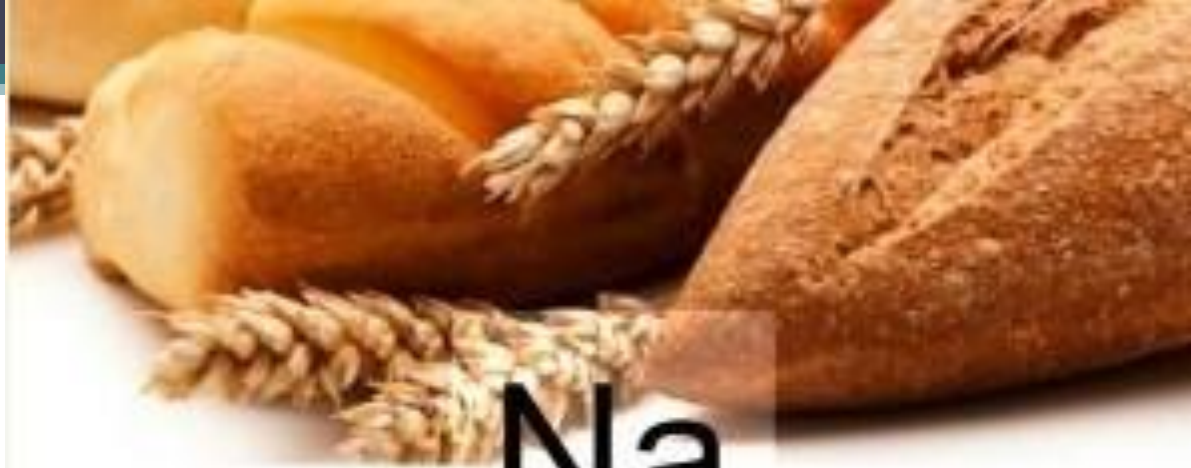
Внутри клеток – 10%

# Функции

- обеспечивает транспортировку веществ через клеточную мембрану;
- регулирует водный баланс в организме;
- поддерживает кислотно-щелочное равновесие;
- поддерживает осмотическое давление в крови;
- входит в состав желудочного сока и других пищеварительных соков;
- участвует в обмене веществ.



 [асиенда.ру](http://asien.ru)



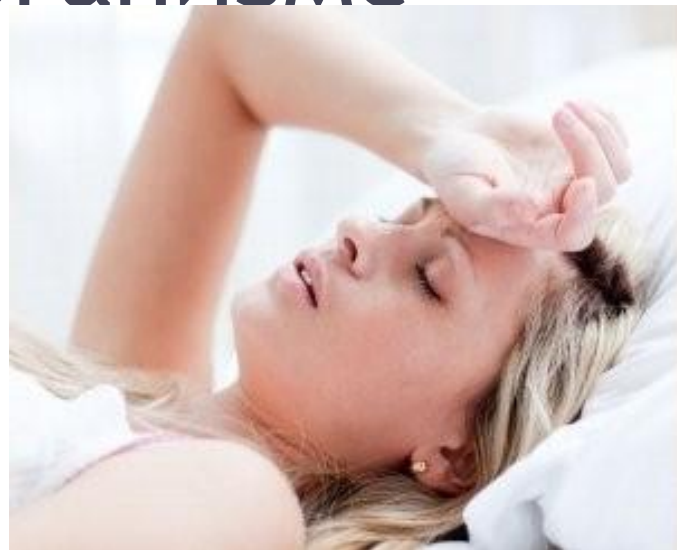
Na



# Причины недостатка натрия в организме

- неправильное питание
- инфекционные заболевания
- обширные ожоги
- заболевания надпочечников
- заболевания тонкого кишечника
- длительный прием кортикостероидов
- обезвоживание

# Недостаток натрия в организме

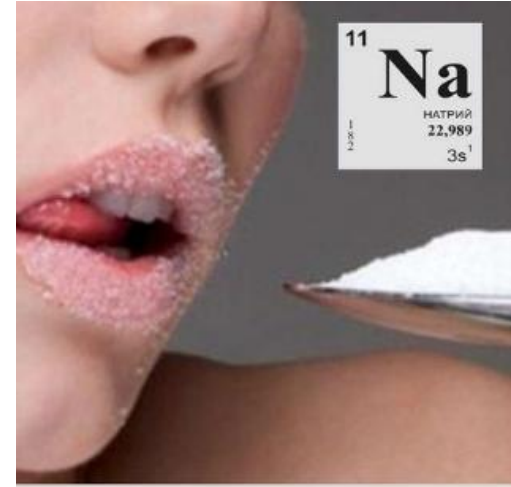


# Хронический недостаток натрия:

- Нарушения работы почек – уменьшения количества мочи, увеличения в ней количества азота, мочевины и других веществ;
- Нарушения работы пищеварительного тракта – при гипонатриемии у больного может быть постоянная тошнота, отсутствие аппетита и ухудшение переваривания;
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы – тахикардия, понижение артериального давления, вплоть до коллапса;
- Нарушения работы нервно-психической системы – обмороки, спутанность сознания и галлюцинации.
- Резкое снижение концентрации натрия в крови может стать причиной развития комы и привести к смерти больного.



# Избыток натрия



- При повышении концентрации натрия в организме человек испытывает сильную жажду, у него увеличивается потоотделение, может возникнуть нервное перевозбуждение или апатия.
- У детей избыток натрия проявляется повышенной возбудимостью, гиперрактивностью и агрессивностью.
- Длительное повышение концентрации натрия приводит к возникновению отеков, нарушению работы сердца, развитию сахарного диабета и патологии нервной системы.

# Продукты питания богатые натрием (Na)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

**Морская капуста**



520 мг

**Мидия**



290 мг

**Лобстер (омар)**



280 мг

**Осьминог**



230 мг

**Камбала**



200 мг

**Анчоусы**



160 мг

**Креветка**



150 мг

**Сардина**



140 мг

**Корюшка**



135 мг

**Яйцо**



134 мг

**Краб**



120 мг

**Рак**



речной 120 мг, морак. 380 мг

**Кальмар**



110 мг

**Осетр**



100 мг

**Луфарь**



100 мг

11

**Na**

НАТРИЙ

22,989

3s<sup>1</sup>

1  
R  
2