

Вода и здоровье человека

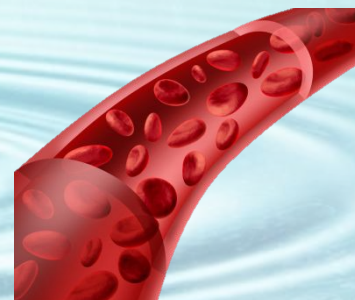
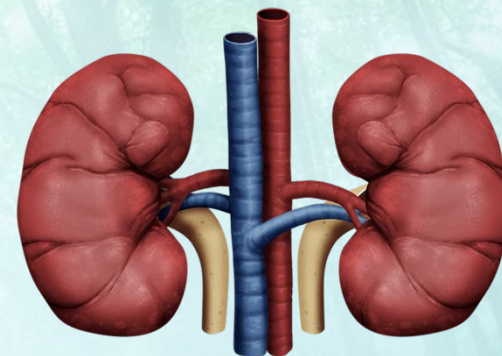
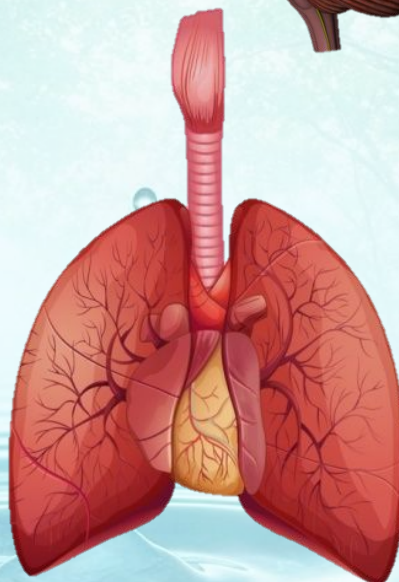
Подготовила:
Воронова Виктория

**Вода –второй, после воздуха,
компонент, составляющий
условия нашего
существования**



Процентное содержание воды в органах человека

- Мозг – 75%
- Сердце – 75%
- Кровь – 83%
- Почки – 83%
- Легкие – 85%
- Мышцы – 75%

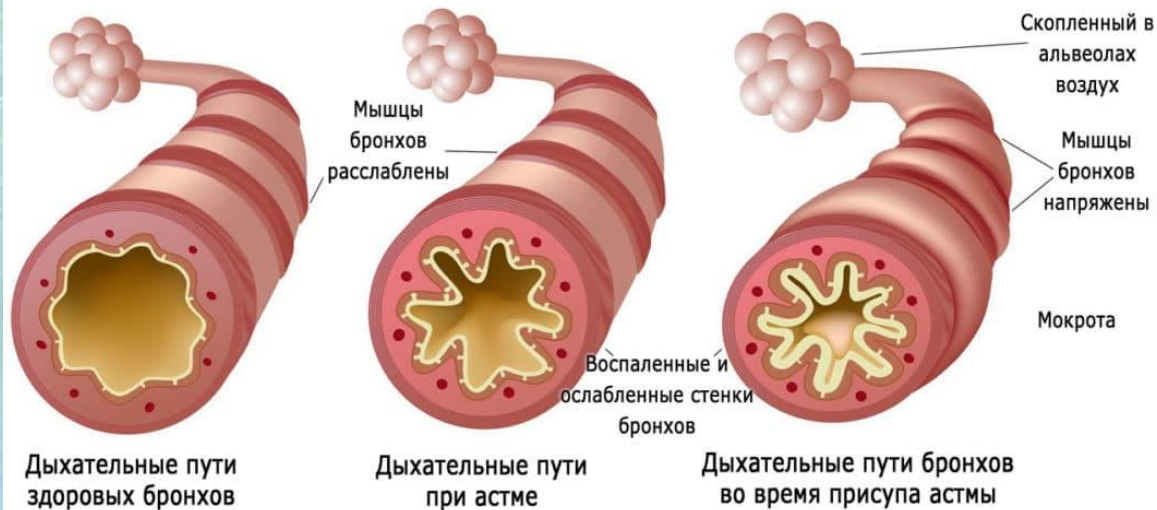




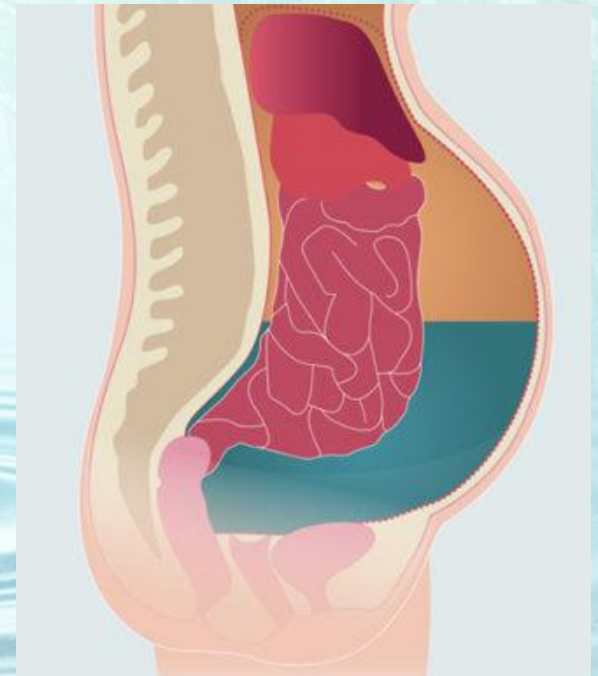
Качество воды очень важно для человека, т.к такие болезни как брюшной тиф, холера, дизентерия передаются человеку через водоисточник, загрязненный экскрементами, выделяемыми из организма больных

Из-за недостатка воды в организме
возможны такие заболевания как
гипертония, бронхиальная астма,
запор, болезни суставов и печени

Бронхиальная астма



Гипергидратация – избыточный объем воды, содержащийся в организме либо в отдельных его частях, особая форма нарушения водно-солевого баланса организма. Клиническими проявлениями гипергидратации являются отеки тканей организма, легких, мозга, избыточное скопление жидкости в брюшной полости – асцит. Некоторые состояния при гипергидратации являются критическими для жизни пациента.



Чтобы не перегружать почки, не было обезвоживания и избытка воды, в день нужно употреблять 2-2,5 л чистой, очищенной от примесей воды.

Постарайтесь придерживаться примерного графика употребления воды:

- Утром натощак, минимум за полчаса до завтрака.
- В течение дня за 30 минут до приема пищи и через 2-3 часа после ее приема.
- Между приемами пищи, ориентируясь на чувство жажды.
- Небольшое количество воды перед сном

The background features a soft-focus image of a forest with tall, thin trees. In the lower portion, a single water droplet is captured mid-fall, just above a series of concentric ripples on a body of water. The overall color palette is a mix of light greens and blues, creating a serene and natural atmosphere.

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ