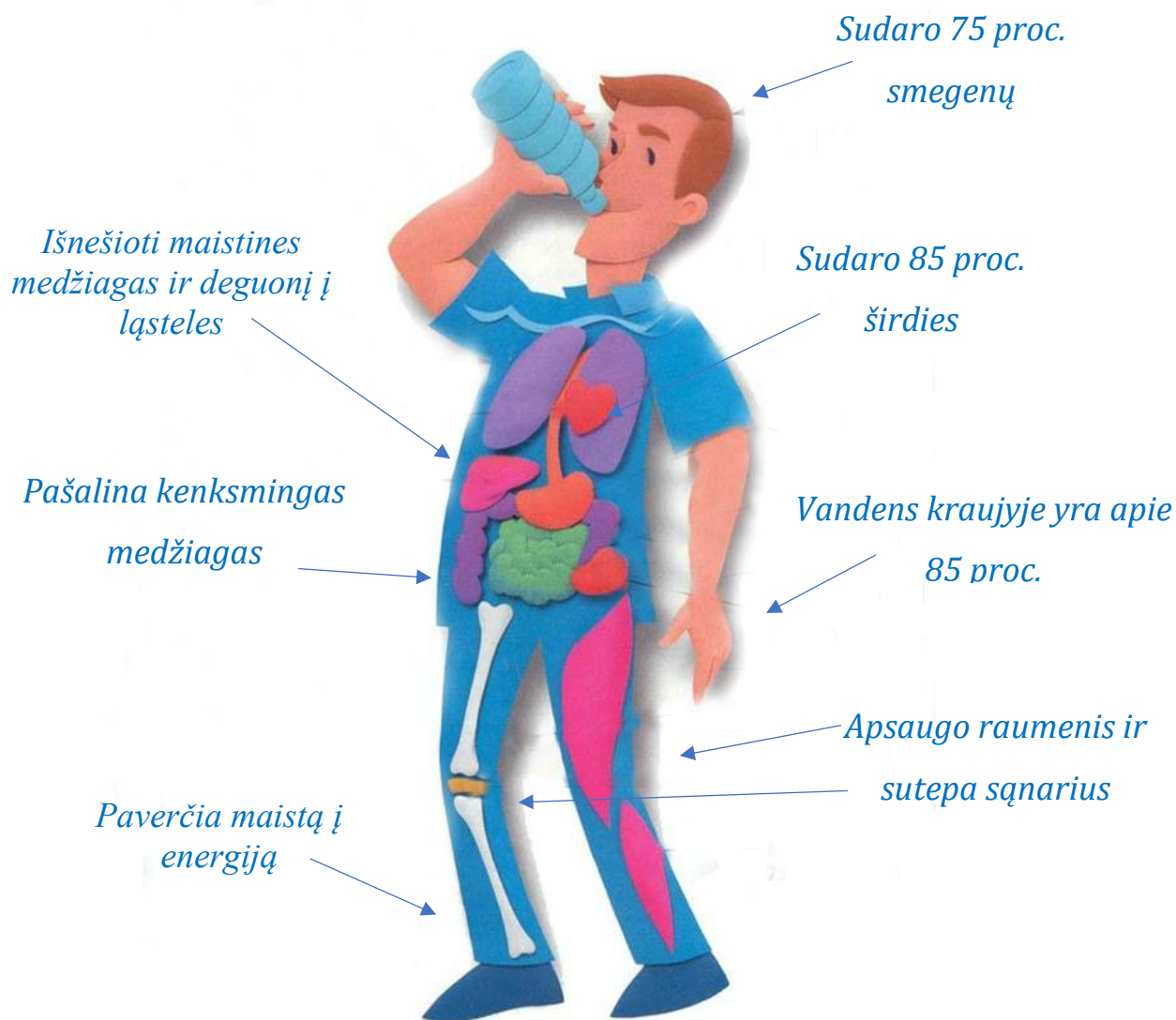




VANDUO – SVEIKATOS ŠALTINIS



- ❖ **Organizmui netekus vos 1-2 proc. vandens, jaučiamas troškulus;**
- ❖ **netekus 5 proc. – sutrinka medžiagų apykaita, sulėtėja oksidacijos procesai, didėja kraujo klampa, pakyla temperatūra, dažnėja pulsas, parausta oda, suglemba raumenys ir kūnas, svaigsta ir skauda galvą, gali aptemti sąmonė;**
- ❖ **netekus 10 proc. atsiranda negrįžtamų pataloginių reiškinių;**
- ❖ **netekus 21 proc. vandens, žmogus miršta, apsinuodijęs savo organizmo medžiagų apykaitos produktais, kurie be vandens negeba pasišalinti iš organizmo.**

