

# Монитор состава тела GMON

*"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"*

## Пояснения к регистру Показатели состояния / Содержание воды



Общее содержание воды в организме – это процентное количество жидкости в теле от общего веса. Содержание воды в организме подразделяется на две системы:

- Внутриклеточное пространство, вода внутри клеток. Примерно 40% веса человека – это внутриклеточная вода.
- Внеклеточное пространство, вода вне клеток (примерно 15% от общего веса тела). Этот тип воды подразделяется на внутриклеточную жидкость между клеток (10%) и внутрисосудистую жидкость в крови (5%).

**Общее содержание воды в организме снижается при возрастании уровня содержания жиров в организме, и наоборот, возрастает при уменьшении количества жиров.**



Общеизвестно, что не все люди пьют достаточное количество воды. Пожилые люди часто страдают от обезвоживания, которое имеет серьёзные последствия: ухудшение памяти, сгущение крови – это часто приводит к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. У молодых людей также может не хватать жизненных сил и бодрости из-за недостаточного потребления воды.

Содержание воды в организме меняется в течение дня – в зависимости от приёма пищи, алкоголя, физических упражнений, болезней. Тем не менее, разовый приём большого количества жидкости не изменит содержание воды немедленно и может даже выражаться в мнимом краткосрочном повышении уровня жиров – из-за временного увеличения веса тела. Только регулярное наблюдение за уровнем содержания воды в организме может предоставить правильную информацию о составе тела.



Всем людям нужно каждый день выпивать по 2-3 литра воды. Если в организме достаточно воды, клетки лучше регенерируются и медленнее стареют. Кровь остаётся более жидкой – это снимает нагрузку с сосудов и сердца и, таким образом, снижает угрозу сердечных приступов. Для всех органов – даже для межпозвонковых дисков – полезно достаточное количество воды в организме. Достаточное потребление воды заметно и по внешнему виду человека: кожа остаётся гладкой и дольше сохраняет молодость.



(A) Классификация по уровню содержания воды в организме



**дегидратация, обезвоживание:** <лат. 'de' – отсутствие чего-либо; лат. 'hydro-' (а также 'aqua') – вода. Снижение уровня содержания воды в организме по различным причинам, в том числе из-за недостаточного употребления воды. Сильное обезвоживание – это опасное состояние, распространено среди пожилых людей с нарушенным чувством жажды.



[Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья

[<наверх>](#)

## Монитор состава тела GMON

*"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"*

### Пояснения к регистру Показатели состояния / Содержание воды

Классификация по уровню содержания воды в организме

Уровень	Индикатор	Мужчины (от 18 лет)	Женщины (от 18 лет)	Дети (до 18 лет)
низкий	жёлтый	до 50%	до 45%	до 60%
нормальный	зелёный	50-65%	45-60%	60%-75%
высокий	жёлтый	свыше 65%	свыше 60%	свыше 75%

[<наверх>](#)