Такая непростая ВОДА

Антон Поляков · 12.09.2025



Человек состоит из воды на 60-70% (в зависимости от возраста, массы тела и др.). Вода может быть внутри клетки, за пределами клетки или циркулировать в составе крови, ликвора, лимфы и др.

Человек состоит из воды на 60-70% (в зависимости от возраста, массы тела и др.). Вода может быть внутри клетки, за пределами клетки или циркулировать в составе крови, ликвора, лимфы и др. Внутриклеточная жидкость обеспечивает нормальное развертывание клетки в пространстве, питание и коммуникацию клеток, а также обмен веществ внутри клетки. Другие жидкости участвуют в процессах транспорта питательных веществ, детоксикации, поддержке артериального давления, иммунного контроля и др.

Если:

- жидкость распределена в теле правильно, то обмен веществ оптимален, а человек живет долго и счастливо;
- жидкости мало – наступает обезвоживание, что чревато нарушением обменных процессов и гибелью организма;
- жидкости много внутри клетки;
- жидкости много во внеклеточном пространстве – нарушается процесс питания и детоксикации клеток, ткани хуже выполняют свои функции (вспомните отечность в руках и как сложно при этом состоянии сжать кисть);

- избыток жидкости в сосудистом русле приводит к повышению артериального давления;
- избыток жидкости в лимфатической системе приводит к нарушению усвоения жиров, нарушению работы иммунной системы и др.

Контроль жидкости в разных зонах контролируется целым рядом факторов. Это электролиты (K, Na, Ca, Mg, Cl), половые гормоны, гормоны щитовидной железы, гормоны надпочечников, вазопрессин, простагландины (тканевые гормоноподобные вещества), степень физической активности, количество выпитой жидкости, активность иммунной системы (выработка цитокинов), система регуляции воспаления и антиоксидантной защиты, количество альбуминов, функция сердца, функция почек и др.

Как мыслит обычный человек? Есть отеки – значит, много воды, значит, пить не надо.

Человек перестает пить воду, но вот только проблема отеков не только не уходит, но и начинает прогрессировать. Тогда человек берет «мочегонку» и сливает «лишнюю» воду. Ладно, если человек что-то слышал про калийсберегающие диуретики и пьет их, а бывает так, что человек принимает просто эффективные диуретики, которые вымывают ему калий из организма (в том числе и из клеток). Электролиты отвечают за правильное распределение жидкости между клеткой и внеклеточным пространством. Калий должен быть внутри, натрий – снаружи. Если калий вымывается из клеток, натрий начинает активно заходить в клетку, затаскивая за собой туда жидкость, «раздувая» клетку. Дефицит калия нарушает работу сердца, повышая риски сердечных катастроф.

Также «мочегонка» выводит в первую очередь жидкость из сосудистого русла, а не жидкость лимфатической системы или жидкость из внеклеточного пространства. Если выводить воду из крови, кровь становится густой, обмен веществ замедляется, повышаются риски сосудистых катастроф, снижается артериальное давление, происходит централизация кровообращения, когда кровь идет в сторону сердца и мозга, а вот остальные органы начинают кровь недополучать. В тяжелых случаях это чревато повреждением органов и даже летальным исходом (гиповолемический шок). Ах да, стоит ли добавлять, что при этом состоянии тело начинает ещё больше «зажимать» воду в теле?

Теперь разберем **парадокс «непьющего»**: почему, чем меньше я пью, тем больше отекаю? Дело в том, что тело работает не только «по факту», но и прогнозирует риски, «предвосхищая» различные проблемы. Если поступление воды прекращается, тело воспринимает это как «дефицит ресурса». На примере голодания или гипокалорийного питания, когда в тело не поступает достаточного количества еды, тело замедляет обменные процессы, чтобы сократить расход энергии и «переждать» неблагоприятный период жизни. С водой происходит примерно тоже самое – мало воды, будем задерживать воду в теле на всякий случай. И здесь неважно, сколько

воды в теле «по факту». Если без пищи человек может прожить 2-3 месяца (в среднем 60 дней), без воды человек может прожить только 5-7 дней. Соответственно, при любом дефиците воды в организме или при любой активной потере жидкости (мочегонка, кровотечение, активное потоотделение, диарея и др.) – тело будет «зажимать» воду и препятствовать ее выведению. Поэтому, хотите вывести воду, пейте достаточно воды, малыми порциями часто, и как минимум следите за балансом электролитов.

Пара слов про электролиты. Часто люди сдают электролиты в крови и делают по ним вывод – всё ли там в порядке (чаще всего смотрят референсы лабораторий). Это все правильно, но есть одно НО. Калий – внутриклеточный электролит, калий надо смотреть в клетке, то есть ещё и в волосах. Тогда будет картинка более точная и понятная (как, кстати, и магний).

Тут понятно, но есть ещё гормональная ось, в частности, работа щитовидной железы.

Если у человека больные почки – водичка из тела не может нормально выводиться или наоборот – выводится настолько быстро, что это в свою очередь приводит к ее задержке (по вышеназванному механизму). Если больное сердце, оно не может нормально качать жидкость по сосудам, в итоге снижается поступление крови в те же почки, как результат – снижается выведение жидкости из тела. Также может развиваться застой в малом круге кровообращения (кровь качается через легкие, где насыщается кислородом). В итоге жидкость застаивается в легких, формируется отек легких, нарастает гипоксия, которая в свою очередь приводит к развитию воспаления и нарушения электролитного баланса.

Эти примеры можно продолжать дальше, но ключевые ситуации мне удалось показать. К работе с отеками, как и в целом, к своему здоровью, надо подходить с умом. Либо учитесь у лучших, получайте правильные системные знания, тренируйте системное критическое мышление, либо идите к тем врачам, которые могут посмотреть на ваш организм комплексно.

Оригинал публикации Fantel:

https://fantel.pro/news/rol-zhidkosti-v-nashem-tele/